

# 中 国 名 菜 譜

## 第 九 輯

商業部飲食服務局 編

輕 工 業 出 版 社

1960年·北京

## 內 容 介 紹

上海是我国最大的工商業城市，近百年来，随着工商業的日益繁盛，飲食業也有了很大的發展，因此，聞名的菜館很多，除了上海本幫的而外，計有川、粵、湘、京、揚、錫、徽、寧、杭等十六个幫別，几乎全国各种風味的烹飪，都先后流入了上海。这些菜館在上海開設多年，相互影响，並根据消費者的爱好，在烹調技术上都有所改进与發展，很多名菜、名小吃具有独特的風味。为此，本輯特專門介紹了上海的名菜、名小吃。

本輯是由商業部飲食服务局在上海市第二商業局的大力支持下，分約上海著名厨师根据自己的經驗编写，並組織有关各菜館名厨师集体审訂的。共介紹了上海本幫、揚幫、寧幫、錫幫、苏幫等四十余家著名菜館的名菜八十二种、名小吃四十五种，其中很多品种如鷄骨醬、蝦子大烏參、素燒鴨、水磨年糕等，都是膾炙人口、馳名國內外的。書中对各种菜点的制作方法介紹得很詳細，必要的附有圖解。

本輯可供全国各地飲食業厨师与职工們學習和參考，並可用做烹飪学校或厨师訓練班的教材。

## 中 國 名 菜 譜

### 第九輯

商業部飲食服务局編

輕工業出版社出版

(北京广安門內白廣路)

北京市書刊出版業營業許可證出字第100号

北京市印刷一厂印刷

新华書店科技發行所發行

各地新华書店經銷

787×1092 毫米  $\frac{1}{32}$  · 5  $\frac{14}{32}$  印張 · 52,000 字

1960 年 3 月第 1 版

1960 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数：10,000 定 价：(10) 0.77 元

統一書号：15042·939

# 目 录

## 名 菜

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 一、鷄骨醬……………6   | 二、蝦子大烏參………7  |
| 三、白切肉……………8   | 四、糟鉢頭……………9  |
| 五、走油折嫩…………11  | 六、扣三絲……………13 |
| 七、肉絲黃豆湯………14  | 八、八寶鷄……………14 |
| 九、炒鷄腰……………16  | 十、紅燒鮰魚…………17 |
| 十一、湯醬草頭………18  | 十二、椒鹽排骨………19 |
| 十三、大魚頭…………20  | 十四、清炒鱸糊………22 |
| 十五、湯卷……………23  | 十六、桂花肉…………24 |
| 十七、竹筴醃鮮………26  | 十八、糟豬腳爪………27 |
| 十九、面筋百頁………28  | 二〇、明月紅松鷄……29 |
| 二一、蝦仁爛糊………30  | 二二、芙蓉蝦斗………32 |
| 二三、炸蝦黃油………33  | 二四、川四腮鱧………34 |
| 二五、南乳汁肉………35  | 二六、冰糖元蹄………36 |
| 二七、封膀……………37  | 二八、桂花栗子………39 |
| 二九、出骨糟滷划水…39  | 三〇、冰糖燕窩………41 |
| 三一、蜜汁火腫………41  | 三二、蘭花鴿蛋………43 |
| 三三、五味鷄腿………44  | 三四、黃燬着甲………46 |
| 三五、鳳凰冷盆………47  | 三六、清蒸鰻魚………50 |
| 三七、下巴划水………51  | 三八、青魚禿肺………53 |
| 三九、炒蟹黃油………54  | 四〇、香糟扣肉………55 |
| 四一、脆鱧……………55  | 四二、燒塘鯉魚………57 |
| 四三、燒圈子……………58 | 四四、生炆草頭………59 |

四五、面拖蟹·····	60
四七、糖醋帶魚·····	62
四九、網油叉燒雞·····	65
五一、虎皮鴿蛋·····	68
五三、清湯海底松·····	70
五五、美味醉雞·····	72
五七、苔菜拖黃魚·····	75
五九、剝皮大烤·····	76
六一、苔菜炸花生米·····	78
六三、紅燒冰糖甲魚·····	80
六五、紅燒魚唇·····	82
六七、清燉出骨甲魚·····	84
六九、素燒鴨·····	87
七一、炒素蝦仁·····	89
七三、炒素蟹粉·····	97
七五、素火腿·····	94
七七、烤麩·····	96
七九、炒素鱸糊·····	97
八一、羅漢齋·····	99

四六、八寶辣醬·····	61
四八、馬鞍橋燒肉·····	63
五〇、拌魚瓜·····	67
五二、蝴蝶海參·····	69
五四、蜜蜡蓮心·····	72
五六、鍋燒河鰻·····	74
五八、黃魚參羹·····	75
六〇、網油包鵝肝·····	77
六二、炒梅蛤·····	79
六四、白汁老黃扒翅·····	81
六六、紅燒鰻裙·····	84
六八、口蘑扒廣肚·····	86
七〇、醋溜素黃魚·····	88
七二、燜素明蝦·····	91
七四、炒素腰花·····	93
七六、素肉松·····	95
七八、清燉鳳尾筍湯·····	97
八〇、炒二冬·····	98
八二、口蘑鍋巴湯·····	101

## 名 小 吃

八三、蘿蔔酥餅·····	103
八五、肉絲春卷·····	105
八七、棗泥盒子酥·····	107
八九、盤香餅·····	110
九一、雞肉大包·····	113
九三、豬油夾沙粽·····	116

八四、棗泥鍋餅·····	104
八六、嫩雞煨面·····	106
八八、蟹壳黃·····	108
九〇、糟田螺·····	111
九二、鮮肉酥餅·····	114
九四、生煎饅頭·····	118

九五、蝦仁燒賣……	120	九六、油氽饅頭……	122
九七、桂花糖藕……	123	九八、桂花糖芋艿…	125
九九、桂花糖油山芋		一〇〇、湯包……	126
……………	126	一〇一、菜飯……	128
一〇二、油氽排骨年糕		一〇三、鷄粥……	134
……………	132	一〇四、蝴蝶餃……	135
一〇五、梟頂餃……	137	一〇六、蘭花酥……	138
一〇七、豬油夾沙条头		一〇八、南塘鷄头肉湯	
糕……………	141	……………	142
一〇九、三蝦面……	143	一一〇、蝦肉蒸餛飩…	144
一一二、斗糕……	145	一一三、蒸拌冷面……	149
一一四、肉餡湯糰……	150	一一五、搗沙圓……	152
一一六、豬油松糕……	153	一一七、蝦肉月餅……	156
一一八、豬油百果方糕		一一九、鴿蛋圓子……	161
……………	158	一二〇、酒釀圓子……	163
一二一、豬油夾沙八宝		一二二、水磨年糕……	167
飯……………	166	一二三、开洋葱油面…	169
一二四、重油酥餅……	170	一二五、南翔饅頭……	172
一二六、油氽魷魚……	173		

# 名 菜

## 一、鷄 骨 醬

(从一至七共七种根据上海市德兴馆①制作經驗整理)

### (一) 原 料

嫩鷄肉(除去头、脚、頸、 翅、鷄尾和肛門、帶 骨)	一斤一兩	醬色	三厘
葱段(一寸長)	五条	高湯	七兩半
料酒	一錢三分	熟猪油	一兩九錢
醬油	一兩三錢	水团粉	五錢
		白糖	一錢三分

### (二) 制作方法

1. 把鷄肉斬成一寸半長、一寸二分寬的鷄塊，盛放于四寸圓盆中。

2. 將炒勺置于旺火上，放熟猪油(七錢)，倒進鷄塊，隨即顛翻几下，即加入料酒、醬油、白糖及醬色，炒到鷄肉呈紫紅色，汁滷近干，再加進高湯。待湯開，又加進熟猪油(六錢)，把炒勺挪到微火上“燻”約十分鐘。此時湯汁濃厚約剩三分之一左右，再把炒勺放到旺火上，用水团粉勾芡，然後加熟猪油(六錢)，顛翻几下，放入葱段，即可起鍋(最後汁僅一兩二錢左右抱緊鷄塊)。

### (三) 特 点

此菜汁濃緊抱鷄塊，色澤如醬，故名。鷄肉肥嫩，口味

鮮香而稍甜，佐酒最宜。

① 德興館創設在上海市南市十六舖興如路口，有五十年的歷史。該地為漁行、水果行以及渡江菜農、船民匯集的鬧市。該店以經營上海本地菜為主，菜餚以質濃油重見稱，如炒肉、咸肉、炒三鮮及盆裝菜等，極適合勞動人民口味。合營以後，對經營管理與烹調技術，均有很大改進與提高，更為遠近顧客所歡迎。該店名廚師楊和生的拿手菜“蝦子大烏參”、“鵝鴨肉”等，烹調取料均有獨特之處，為上海本地菜中的出名者。

## 二、蝦子大烏參

### (一) 原 料

干大烏參	六兩	醬色	六分
干蝦子	三錢七分	水團粉	一兩三錢
料酒	三錢一分	紅燒肉滷	一兩二錢
葱	六分	高湯	三兩一錢
醬油	一兩二錢	熟豬油	二斤(耗三兩八錢)
白糖	一兩九錢		

### (二) 製作方法

1. 把原只大烏參投入杠炭火內，將參的外面一層黑色硬皮燒焦，一次約可投入五、六只，用鉄筷不停地將大烏參翻身，以免燒焦參肉。約一分鐘左右，即取出，浸在冷水中，十二小時之後，換去水，放入鋼精鍋中，加水（一般一斤參用五斤水）蓋好。用旺火燒開後，端離火口，揭開蓋，使其冷透（約隔九小時）後剝去硬皮，用剪刀剪開參肚，挖去內臟、沙質和參肚里貼近參肉的一層黃膜，用水沖洗干淨。再放入冷水鋼精鍋中，蓋住蓋煮開（用鋼精鍋燒開，再冷卻，可以不必換鍋。如果用鉄鍋燒煮，則必須倒入缸內，蓋住，任其冷卻，否則放在鉄鍋內時間過久容易使參肉發黑）。煮開之後，端下爐火泡浸二小時之後，將參肚內一層黃色膜衣挖洗干淨，同時修剪去硬肚口的硬皮。然後再換冷水，蓋住蓋，

用旺火煮開，冷卻泡浸十二小時。如此翻復不斷的換水，燒煮、泡浸，每次浸十二小時，直浸到大烏參肉熟透、酥軟，用手指捏着海參即碎為止（一般夏季約浸五天，春秋二季為六天，冬季約七、八天，可按參的肉質適當掌握浸發時間）。取用水發大烏參約二斤。

2. 蔥去掉皮、根，洗淨，切成一寸長的段。水發大烏參（原只）用水反復洗干淨，放入漏勺中，瀝去水。

3. 把炒鍋放在旺火上燒熱，舀入熟豬油二斤，油倒八成熱時，將大烏參放進油鍋中炸，皮朝上，用漏勺輕輕推動，約十秒鐘撈出（炸去腥味及水分）。將油倒出，鍋內約剩下熟豬油一兩六錢，再把大烏參放入鍋中，皮朝上，放進料酒、醬油、白糖、醬色、紅燒滷汁、高湯，把干蝦子均勻地撒在大烏參上面，仍用旺火將湯燒開，加蓋，挪到微火上燜燒四分鐘左右，至湯濃，烏參發亮，再挪回旺火上燒一分鐘，撈出大烏參，皮朝上，平放盤中。用水團粉把蝦子及汁滷勾芡，放入蔥段，淋上豬油（一兩六錢），澆在大烏參的面上（湯汁約六兩左右）即成。

### （三）特 點

此菜色如髮髻，烏光發亮，質軟酥爛，味鮮汁濃。發參方法與眾不同，專人負責，蝦子自行洗制，鮮香而腥味少，頗受國內外顧客所贊許。

## 三、白 切 肉

### （一）原 料

豬后腿肉（選靠

蝦子醬油① 六錢三分

臀肉一塊）二斤左右

### （二）制作方法



1. 猪后腿肉去皮，修齐边沿切方，用水洗干净，把大块肉放入冷水锅中，加水三斤，用旺火煮至汤开，除去泡沫。即在肉上放竹丝筴（竹片编制有较大的洞眼类似北方锡算子），压上瓦缸（或其他重物，目的不使肉浮出，影响肉质及颜色），随即盖上盖，继续改用小火焖煮约一小时左右，肉六成酥（可将竹筴插入肉内，抽出时不见有血），随即捞出。这时不宜久煮，否则膘肉油化入水，肉亦容易发老。捞出后平放盆中，膘朝上，用干净布一塊遮塵，任自然晾冷。

2. 吃前，先把大块肉对切开，劈去肥膘，只留下一分左右附在瘦肉上面，再斜着肉纹，切成六厘厚、二寸半长、一寸半左右宽的大薄片，装入盘内。一般大盘重十兩，盘底放碎肉片，两边各放整片，中间放上一排，稍带桥形。食时蘸虾子酱油。

### （三）特 点

此菜是冷盆菜，肉片肥嫩而不油腻，颜色红白相间，为夏令下酒佳肴，蘸虾子酱油下食，味更鲜美。

#### ① 蝦子醬油制法：

##### （一）原 料

醬油	十二斤	姜	六錢
干蝦子	二兩	料酒（高粱酒）	六錢
葱	六錢		

##### （二）制作方法

把醬油放入鍋內，同时放下蝦子、葱、姜，放在旺火上燒。待將近沸滾时加进料酒（高粱酒）、醬油，待再开时，立即將鍋端下，即成。沸后不能多滾，否則蝦子下沉不会浮上。

## 四、糟 鉢 头

### （一）原 料

熟猪肺	二兩半	鹽	三錢八分
-----	-----	---	------

猪腸(大腸至肛門)	六兩半	醋	一錢三分
猪肚	三兩	葱	二錢半
猪心	六錢	姜	二錢半
猪肝	三兩	明矾	一錢三分
猪脚爪(半只)	二兩半	料酒	二錢半
火腿脚爪(半只)	二兩半	味之素	二分
笋肉	一兩九錢	高湯	二斤
油豆腐(十二只)	一兩九錢	香头①	六分三厘
糟油	三兩		

## (二) 制作方法

1. 把猪肺上端的气管套在自来水龙头上,用冷水灌滿,使肺叶脹大,然后将肺內污液流出。經過許多次灌水,流出,見肺已灌清,即用刀在每一叶肺上橫直各划一刀,深及一半,挤出液水。然后放进沸水鍋中煮一下,煮去血沫,用冷水过清,切成一寸半長、一寸寬的塊,放入冷水鍋中,用旺火煮。水沸三分鐘后,撈入竹絲籠中,用清水冲洗,直到肺發白为止,取二兩半待用。

2. 猪腸 自大腸一端入手,將腸全部翻轉过来,除去里面的粪污,洗淨之后,仍翻轉原狀,冲洗时热天用冷水,冷天用热水。

④ 猪肚从上面已切开之处,剝翻过来,除去糠粃,剪除肚油等杂污物,用水冲洗干淨。和猪腸一同放入缸內,放鹽(一錢三分)用手揉搓,揉去粘液之后,再用冷水冲洗干淨,放入炒勺內,加热水煮去粘液,刮去白衣,即撈入木桶內和猪腸一同加明矾、醋、料酒,用手揉捏,以除臊味。然后放入清水中洗滌三、四次,洗干淨后,放案板上,用斜刀將肚子切成一寸長、半寸寬的大塊,猪腸切成半寸長的段头,斬去肛門不用。然后一同下鍋煮三分鐘,再撈出用冷水冲洗干淨,待用。

3. 火腿脚爪 先用冷水洗滌，刮去蹄毛，斬成四塊，放入碗中，加清水（二兩），上籠屨用旺火，約蒸三小時，使有五成酥。

4. 鮮豬脚爪（半只）刮洗干淨，斬成三塊。豬心切片，洗淨；油豆腐用碱水泡過，再用冷水泡去碱味；筍肉切片，豬肝原塊入鍋中一氽（放入開水中二、三分鐘），立即撈入碗中，蓋上一塊干淨的濕布，以免肝皮發硬，天熱時應放入冰箱內，以防變質（豬肝需等待豬腸煮酥之后再切片下鍋）。

5. 把豬腸段、肚條、火腿塊、肺塊、豬爪、豬心片加蔥、姜，放入砂鍋中加高湯，用旺火燒開，撇去泡沫，用瓷盆一只壓住，不使腸等煮時浮露湯面，否則不易酥爛，且會影響色澤。蓋上蓋，端到微火上燜三小時，物已酥爛，將油豆腐、筍片放入砂鍋，待油豆腐燒透，再放進豬肝片，加鹽（二錢五分）、味之素、糟滷及香頭（冬天可以用刀拍松片開，切成一寸長的蒜段，春天可用韭芽）即成。注意放入香糟之后不再使湯沸滾，否則會有酸味，失去糟香。

### （三）特 點

此菜用料多，純葷，大都採用豬的內臟，故營養極豐富，雖不用味之素，但汁滷鮮醇帶有糟香。

① 香頭：是蔥、韭等有香味的菜的總稱。

## 五、走油折燉

### （一）原 料

豬蹄（肘子一只）	二斤	味之素	一分三厘
大青菜	一斤二兩半	高湯	二斤二兩
醬油	二兩半	水團粉	一兩三錢
白糖	三錢一分二厘	植物油	五斤（耗少許）
熟豬油	二兩		

## (二) 制作方法

1. 大青菜洗淨，去边叶，將菜心分中剖为二片，順長划二刀，再切成三寸長的段。把猪后蹄洗淨刮去毛，放入清水鍋中，用旺火煮开，即撇去浮沫，在肉上放竹絲筴一只，再用重物压住，把肉压在水中加盖，用微火燜煮(不使大滾)二小时之后，蹄已酥，端离爐火。

2. 把热猪蹄放入已燒至八成热的油(植物油)鍋中，用旺火炸。放入猪蹄时可以用右手握漏勺，勺內放热蹄，左手握住鍋盖，一待猪蹄滑入油鍋，迅即將鍋盖住，以免油花飞溅伤人，等听不到油爆炸声，再揭开鍋盖，用漏勺轉动。猪蹄的一面炸黃之后，再翻轉炸另一面，使整只蹄膀全炸呈金黄色(約五分鐘左右)，肉皮發硬脆，撈出浸入冷水鉢中(水約二斤二兩半)。为了不讓肉塊翻轉，可將漏勺盖在鉢上，經三十分鐘之后，肉皮發軟起皺紋，即好。

3. 炒勺內放入高湯再放入猪蹄，加醬油(一兩九錢)、白糖，盖上盖，用旺火燒十五分鐘，見肉皮更為發軟，即撈出。用刀分中斬为兩半，除去大骨，再在每一半塊上斜斬兩刀，刀口深为肉厚度的一半，放入盤中。紅滷放入碗內待用。

4. 鍋內放猪油(七錢)，置旺火上，待油至五成热时，將菜心放入焯透，顛翻二下，放进醬油(六錢二分半)，倒入紅滷。把蹄膀放在鍋的半边，加盖，再燒十分鐘，揭开鍋盖，把青菜撈入砂鍋中，蹄膀放在青菜上面。把炒勺中的湯汁加味之素，用水团粉勾芡，把猪油(一兩三錢)澆在砂鍋內的蹄膀的上面即成(最后滷汁約余一斤六兩三錢左右)。

## (三) 特 点

此菜油而不膩，配以青菜，为上海本地有名的下飯菜。

## 六、扣 三 絲

### (一) 原 料

熟火腿(去皮)	一兩	精鹽	二錢二分
熟鷄柳肉	三錢	味之素	一分半
熟豬腿肉	四兩四錢	高湯	二斤二兩半
熟豬肥膘	六錢	熟豬油	二分
生筍肉	一兩三錢	水發冬菇	一大只

### (二) 制作方法

1. 將熟的火腿、鷄柳肉、豬腿肉、豬肥膘和筍肉都順絲紋切成一寸半長、五厘厚的片，再切成細如火柴梗的細絲，分別擺在盤中。冬菇去蒂洗淨，原只放入碗底，光滑的一面朝着碗底，再把火腿絲排齊，絲紋不見，排成三條（寬約九分），用刀托起，翻上左手，扣入碗底成三角形。再按照上述操作法在一個空格內扣入鷄絲，二個空格內扣入筍絲，步驟式和四周扣滿（如圖1）；上面放瘦肉絲，裝滿，最上一層鋪肥膘絲。然後撒入精鹽（二分）、高湯（一兩半），十龍筍用大火蒸半小時，蒸透取出，復在大碗內。

2. 取鍋一只放旺火上，加高湯（一斤一兩），待湯滾沸時，撇去沫，放入精鹽（一錢九分）、味之素和熟豬油，待湯

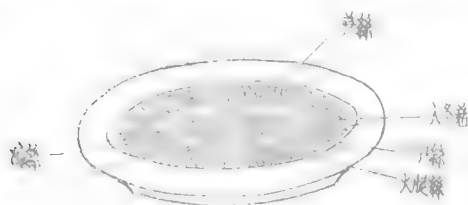


圖 1 扣三絲裝盤法

再开，澆进碗內即成。

### (三) 特 点

扣三絲用料講究，刀工細致，裝盤摆成各式圖案，樣子很美观，此菜湯清味鮮，深得羣众欢迎，是上海名菜之一。

## 七、肉絲黃豆湯

### (一) 原 料

熟黃豆①	二兩半	醬油	六錢二分
豬腿肉(去皮)	六錢二分	豬油	二錢
高湯	三兩二錢	葱末	二分

### (二) 制作方法

把豬腿肉切成半分厚、二寸左右長的絲，同已煮酥爛的黃豆和高湯、醬油一同放入炒勺內，用旺火燒到汁濃，即淋上豬油，放入葱末起鍋，盛入碗中即成。

### (三) 特 点

此湯豆爛、油重、味醇、湯汁鮮美，老少咸宜。

#### ① 熟黃豆制法：

1. 先把黃豆揀干淨，放入木桶內或缸里，倒進冷水，水浸沒黃豆約二寸，浸十二小時，見水被脹干，即隨時加水。燒煮之前，再用冷水沖洗。

2. 取鉄鑊(香彭)一只，先把豬骨放入鑊底層，倒進黃豆，灌滿水，用旺火燒煮三小時(煮時隨時加水，不使燒干)。然後用微火，煨煮八小時(共十一小時)，直倒黃豆酥爛為止。

## 八、八 宝 雞

(从八至一二共五种根据上海老菜順①制作經驗整理)

### (一) 原 料

新光鷄(一只)	三斤	熟蝦仁(經油炒過)	
水發冬菇	一兩		二兩半
生火腿	二兩半	醬油	一兩九錢
干蓮子(去皮去心)	六錢	白糖	一錢九分
栗子	一兩二錢	味之素	九分三厘
生笋肉	二兩半	料酒	二錢五分
糯米	二兩七錢	水团粉	六錢五分
熟猪油	三錢半	高湯	四兩

### (三) 制作方法

1. 新光鷄洗淨摘盡絨毛，用刀从鷄背脊部由尾至頭剖開，挖去內臟，洗清血水。斬去鷄脚，用刀敲斷鷄腿骨，將鷄腿拔轉，抽出約一寸五分長的腿骨不用。从鷄宰口處斬斷頸骨，不要斬破鷄皮。鷄頭一剖二。繼在鷄胸膛內三叉骨處輕斬一刀，割開二面鷄脯肉，抽出脯骨。然后把鷄放進沸水鍋中略煮三分鐘撈出晾冷。鷄腸、肝、肫分別洗清。此菜只用鷄肫，其他不用。

2. 糯米洗淨，上籠屉蒸熟（約十五分鐘取出）。干蓮子加冷水用旺火燒開后，再煮十分鐘撈出洗淨。栗子一切四塊，然后煮熟剝去壳皮。將鷄肫切成薄片。生火腿去皮。水發冬菇（六錢）切成三分方丁，另四錢每只切成四塊。生笋肉一兩半切成三分見方的丁，另一兩切成一寸二分長、半份厚、五分寬的片。栗子切成笋丁大小的丁。

3. 把冬菇、笋、火腿、栗子四種丁和蓮子、肫片、糯米放入同一大碗中，加醬油一兩二錢、白糖一錢九分、料酒一錢半、味之素六分三厘、高湯一兩半拌勻成八寶鷄餡心，灌入鷄肚內。鷄脚和頭頸背到鷄背上。大碗內放醬油三錢，將鷄扣在碗中，鷄胸脯朝下。

4. 將鷄上籠用旺火蒸約四小時，此時雞肉酥爛，顏色紅潤取出。將蒸出的鷄湯汁泌到鍋中，置旺火上加高湯二兩半，投入冬菇、筍片燒开后，再加入熟蝦仁、味之素三分、醬油四錢、料酒一錢，用水團粉勾芡，淋上熟豬油。見湯汁約剩三兩左右，顏色金黃發亮，再將蒸熟的鷄復到盆中，隨即將汁澆在鷄的上面即成。

### (三) 特 點

此菜干蒸澆汁，鷄酥嫩香糯，別有風味。

① 老榮順是上海有八十五年悠久歷史專營上海本地菜餚的老店，店設上海名勝老城隍廟附近的西沙場街口，過往遊客接踵而來，每屆廟會更形熱鬧。該店所制菜餚以大魚大肉、量多油濃味厚著稱，且操作認真，質量持久未變，為過往遊客所贊許，均以“老飯店”稱之。

## 九、炒 鷄 腰

### (一) 原 料

生鷄腰	七兩半	味之素	二分
水發冬菇	三錢	料酒	三錢
生筍肉	一兩二錢	高湯	五兩
精鹽	一錢二分半	水團粉	五錢
蔥（整根）	二錢	熟豬油	一兩

### (二) 制作方法

1. 將蔥去皮根洗淨。原只冬菇切為四塊（如①）。筍肉切五分長的滾刀塊。生鷄腰用水洗干淨，放在盆中洒上料酒（二錢），放原根蔥（一錢），上籠用小火蒸四分鐘后，取出鷄腰放進冷水中浸涼，再順長用刀輕輕划破一層皮，剝去外層薄膜，保持原只鷄腰形態。

2. 炒鍋放旺火上燒熱，倒進熟豬油（四錢），先放入原根蔥（一錢），炆到金黃色撈出。放入冬菇、筍塊略炒一下，



再加料酒(一錢)、高湯、鷄腰和精鹽，繼續用旺火燒開，蓋上蓋。端到微火上燜燒三分鐘，仍端回旺火，加味之素，用水團粉勾芡後，端起鍋晃動一下，淋上熟豬油(六錢)輕輕顛翻一下(最後湯汁呈乳白色，約二兩左右)即成。

### (三) 特 點

鷄腰鮮嫩肥美，且極爽口，為上海地方名菜之一。

## 一〇、紅 燒 鮰 魚

### (一) 原 料

鮮鮰魚肉	二斤	料酒	三錢一分
春筍肉	一兩九錢	白糖	三錢一分
蔥結	二錢半	精鹽	一錢二分半
水團粉	七錢	植物油	一兩二錢半
味之素	三分一厘	熟豬油	一兩二錢半
醬油	一兩五錢六分		

### (二) 制作方法

1. 將鮮鮰魚肉用刀斬成一寸長、七分寬的大塊，用水洗淨。筍肉切小滾刀塊，放在盆中。

2. 在旺火上放炒勺，注入植物油，待油到七成熱，先炸蔥結。炸到蔥發黃色，噴出香味，再將魚塊倒入，把炒勺晃動一下(不使魚焦底)，加入料酒、醬油、白糖和鹽。再晃動兩下，加入冷水十二兩(用冷水燒魚比用湯汁燒魚色澤光潔)，燒開端到微火上“燜”二十分鐘，魚已酥熟，倒入筍塊，用手勺攪動兩下，隨即把炒勺端上旺火，這時不停地晃動炒勺，見湯汁稠濃僅剩餘三、四兩左右，即用水團粉勾芡。再淋上熟豬油，將炒勺輕輕地顛動，使菜翻身即成。

### (三) 特 點

此菜魚肉肥嫩，顏色金黃光亮，因燒的時間長，使魚肉

吸收了各种調味，口味十分鮮美。

## 一一、湯醬草头

### (一) 原 料

猪肋条肉	二斤半	料酒	三錢二分
草头①	二斤半	精鹽	二錢二分
醬油	二兩	水团粉	三錢六分
白糖	六錢二分	高湯	七兩
植物油	三斤(約耗三兩二錢)	猪油	一兩二錢半

### (二) 制作方法

1. 把草头摘去莖和老叶，取嫩头十二兩用水洗淨。肋条肉放入水中刮洗干淨，然后切成六寸長、三寸寬的長方形塊二塊，浸沒在盛有二斤半冷水的鍋中，肉皮朝下（如果同鷄或腿肉共煮，湯汁更加鮮濃），加料酒、精鹽（一錢二分），上旺火燒开后，撇去泡沫，盖上蓋，端上微火燜煮二小时，至肉酥熟用筷一觸即破，即撈出。

2. 在旺火上放鍋一只，倒进植物油三斤，油燒到八成热，用漏勺把燜熟肉塊皮朝下，放入油鍋中炸。随即盖好鍋蓋（預防油沫四濺伤人），直到听不到炸油爆声，揭開鍋蓋，用長柄小鉄勾把肉勾轉动一下（不要使翻身），再炸十五分鐘，至肉呈深黃色、皮已脆，即撈入預先准备好的冷水鉢中。肉皮仍朝下，用漏勺压住，浸半小时（浸肉的水冷溫皆可，溫水浸的时间短，冷水浸的时间長），見肉皮發軟起皺紋即浸好。

3. 把鍋放在旺火上，注入高湯（五兩）、醬油（一兩半）及白糖。用手勺攪勻后，放入浸透的肉塊（皮朝上），

不用撥動，燒十分鐘。見湯汁稠濃，仅剩五分之三時，撈出肉塊，平放在大盆中，任其涼冷后用斜刀切成五分之一厚的大塊（每塊重約一兩五錢左右），照原樣排列整齊扣入碗中（肉皮靠碗底，分兩碗），澆入稠濃的湯汁（每碗約二兩）。再放入蒸籠內，用急火蒸三十分鐘，蒸到肉皮發松為止。

4. 在旺火上先把炒鍋燒熱，倒入植物油（二兩半）。油到八成熱時，將草頭放入炒，顛抖二、三下。接着放鹽（一錢），用小勺攪動，炒熟後分裝兩個盆中。同時，取出蒸肉復在炒鍋中，加高湯（二兩）、醬油（五錢），用旺火燒至稠濃，淋上水菱粉，澆上豬油，出鍋分盛入二只草頭盆中即成。

### （三）特 點

此菜經過煮炸蒸炒四道烹調過程，火功足，各種配料相互滲透，味甚鮮美，色呈深黃碧綠，草頭肥嫩，肉皮酥韌，十分可口。

① 草頭：是生長在田野里的一種蔬菜，因菜生三葉開黃花，故又名金花菜、三葉菜。

## 一二、椒 鹽 排 骨

### （一）原 料

豬排骨	九兩	味之素	一分三厘
醬油	八錢一分	醋	六錢二分
干團粉	一兩另六分	花椒鹽	一錢二分
白糖	九錢三分	熟豬油	二斤（耗二兩四錢）
料酒	六分三厘		

### （二）制作方法

1. 把白糖、醋、醬油二錢、水一兩放進碗中調成糖醋汁

待用。

2. 把猪排骨洗淨，用刀沿着上肋条骨的左边用斜刀先劈开，斬成大塊成半圓形，每塊重約一兩。把厚薄不勻处用刀背敲勻，再斬成二寸半長、半寸寬、二分厚的長条，放在碗中，倒进醬油（六錢一分）、料酒和味之素，用手捏勻，再加干团粉（九錢三分）拌透。

3. 炒鍋放在旺火上，放进熟猪油二斤，油到七成熟时，先取排骨一半放入油鍋中，用旺火炸三十秒鐘，撈出。这时油热度已下降，待油升到七成熟时，把余下的一半排骨倒入油鍋中，炸三十秒鐘撈出。等油再到八成熟时，把二次炸过的排骨同时倒进油鍋炸五十秒鐘。此时排骨肉已炸透（分批炸可以保持油的适当溫度，炸得透而勻，否則油溫时高时低，排骨生熟不一，就失去外焦里嫩特色），撈出裝盆即成。

4. 同时在旺火上放炒鍋加猪油（六錢），將調好的糖醋汁倒入鍋中。待燒开后，用水团粉勾芡（干团粉一錢三分加水二錢調成），淋上熟猪油（六錢）燒滾，即倒进碗中，随同炸好的排骨和花椒鹽一小盆，一併送上餐桌。

### （三）特 点

排骨外脆里嫩，顏色金黃，蘸以糖醋滷和花椒鹽同食，味更香鮮。

## 一三、大 魚 头

（从一三至一九共七种根据上海同泰群①制作經驗整理）

### （一）原 料

鮮花鰱魚头	二斤半	葱段（一寸長）	二段
猪肥膘肉	三錢二分	料酒	三錢七分半
生冬笋肉	四錢四分	白糖	三錢一分二厘

粉皮	六兩二錢半	高湯	二斤
醬油	二兩八錢	味之素	一錢九分
鹽	三分一厘	香油	一分三厘
姜片	二片	熟猪油	二斤（約耗
醬色	二分五厘		四兩三錢）

## （二）作制方法

1. 选鮮大花鰱魚一条，取其头帶着頸肉二寸，共重二斤半，去鱗，用刀尖挖出魚腮，在魚腮連住胡桃肉塊处割断，剖开下顎，用冷水洗淨，在頸肉上，二面都用推刀切划

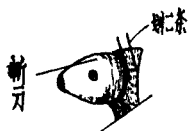


圖 2 花鰱魚头切法

二条，深度約为魚肉的一半；再在魚头中央，用刀根輕輕斬一刀（如圖 2），可使烹飪时調味入骨；把魚头放入大砂鍋中，澆上醬油一兩（把魚头的二面都浸着醬油，使炸后顏色易呈金黃色）；粉皮每張用刀切为六塊，用鹽溫水漂洗去酸味，用冷水过清；生冬笋肉切成一分厚的片；猪肥膘肉洗淨去皮，切骰子丁，和姜片都放入魚头砂鍋內。

2. 在旺火上放油鍋一只，把鍋燒热时，先用油洗帚擦一下，揩清，放入猪油，立即倒去。然后把猪油再舀入鍋內，待燒到八成热，油已冒烟，把魚头从鍋边放入。随即用小勺撥轉魚头，不使魚皮粘住鍋底。炸三十秒鐘，見近鍋底的魚头已炸呈黃色，再翻炸另一面。約二十秒鐘，魚头全部炸呈金黃色时，用小勺撇住魚头把油倒去，留下六錢左右，煎熬葱段。再加进料酒、醬油（一兩八錢）、白糖、醬色，並把魚头砂鍋內放着的醬油（淋塗魚头剩下的）、冬笋片、猪肥膘丁、姜片一同放入炒鍋中，舀入高湯，盖上鍋盖。用旺火燒开，端到微火上燜燒二十五分鐘，見魚的眼珠已凸出，

魚皮發皺，湯色黃而濃時，則魚頭已熟，即撈出，使魚頭稍稍向上斜倚在砂鍋中。

3. 瀝去粉皮中的清水放入炒鍋中，和其他配料一同煮二分鐘，加豬油（一兩二錢半）、味之素，淋入香油。然后把配料全部倒人大砂鍋中蓋上蓋，挪到微火上燻一下，即可上桌（此時尚有濃湯一斤十二兩左右）。

### （三）特 點

此菜選用大的花鰱魚頭，色澤光滑發青，斜倚在砂鍋中，狀似活魚，魚頭兩顎肉塊厚实，魚頭內又有兩塊胡桃形厚肉，肥鮮且脆，味美可口。

① 同泰祥是上海有名的本地菜館之一。該店烹制菜餚花色多，質好量丰，大碗小盆任客挑選，經濟实惠，尤以“大魚頭”、“糟豬腳爪”、“清炒鱸糊”等名菜，以量多油重味厚著稱，而“面筋百頁”更價廉物美，深受广大消費者的歡迎。

## 一四、清炒鱸糊

### （一）原 料

活鱸魚（每條約一兩半重，去骨）	七兩半	白糖	一錢
鹽	三錢一分二厘	味之素	一分九厘
蔥	二分半	高湯	四兩
胡椒面	一分九厘	干團粉	五錢
料酒	一錢九分	熟豬油	七錢六分
醬油	三錢八分	香油	四錢
		醬色	一分三厘

### （二）制作方法

1. 把活鱸魚捉入鍋中，蓋上竹絲筴，澆入開水，放入鹽，將鱸魚泡死，用小勺攪動，見鱸魚的嘴張大，即全部撈出（不宜燙得過久，免致魚肉太爛），放在案板上。用左手

大姆指捏住鰓頸，在鰓頸的三叉骨處用指甲摳開魚肉，右手握住“划子”（可用竹片或牙刷柄削成小圓口，柄稍長，形如腳刀），從裂口處順長先划下鰓肚，再划下鰓背二側的肉，然後切成二寸長的鰓絲，洗淨。蔥，一半（一分二厘半）切成一寸半長的段，另一半（一分二厘半）切成末。

2. 將熟豬油（六錢三分）倒入炒勺內，放在旺火上燒，油至七成熱時，先把蔥段投入爆一下，撈去不用。再放入鰓絲，顛翻攪動，炒約三十秒鐘之後即炒透，加胡椒面（一分），洒入料酒、醬油、醬色、白糖、味之素和高湯，繼續燒到湯滾沸。再蓋上蓋，端到微火燜六、七分鐘，湯汁燒到二兩左右，再挪到旺火上，攪動兩下，把干團粉加水勾芡，淋上熟豬油（一錢三分），再攪動一下，倒入盆中，用小勺在鰓絲中部扒一個小窩。

3. 把香油倒入炒勺熬到高熱，在鰓魚絲的小窩內放蔥末，隨即澆上熱香油發出吱吱的響聲即成。吃時再撒上胡椒面（九厘）。

### （三）特 點

此菜端上桌面時，油花尚在翻動，香味四溢，魚肉肥嫩，口味鮮香，為下酒佳菜。

## 一五、湯 卷

### （一）原 料

鮮大青魚頭（半斤）	六兩	料酒	三錢七分
鮮大青魚尾（取	二兩	醬油	一兩八錢
用部分魚尾）		醬色	一分二厘
鮮大青魚肝、腸（取用整			
副）	一兩三錢		

粉皮	三兩八錢	白糖	九分四厘
鹽	少許	高湯	一斤一兩
熟豬油	一兩九錢	糟滴	一兩九錢
大蒜	一分三厘		

## (二) 制作方法

1. 將鮮大青魚頭半斤用刀斬成一寸半長、一寸寬的長方塊；魚尾順着鱗紋斬成三分闊的長條；魚腸（摘去苦胆，注意不要弄破）用剪刀剪開，刮去裡面的一層粘衣和污物；然後用清水把魚頭、尾、及肝、腸洗干淨，魚腸攤開晾干後，切成小段（魚腸薄即切一寸半長，如魚腸較厚則切一寸長）。粉皮每張切成六塊（如圖3），用溫鹽水漂洗去酸味，用水過清。大蒜拍松，切成一寸長的段頭。



圖3 粉皮切法

2. 取砂鍋一只，放入豬油一兩三錢，置旺火上燒熱，把青魚頭、尾放入，輕輕晃動砂鍋，以免魚皮粘底。然後將魚肝及魚腸放入，洒上料酒，隨即放進醬油、醬色、白糖和高湯，待湯滾開，蓋上鍋蓋，挪到微火上燜十分鐘，魚頭、魚尾的肉已熟，揭開蓋，放入粉皮，再燒三分鐘，仍挪回旺火，即加糟滴，淋入豬油（六錢），放進蒜段，不使大滾（否則糟滴會發酸味），立即出鍋即成。

## (三) 特點

此菜魚肝含有高量脂肪，魚肉既鮮又嫩，湯汁濃醇，下酒、佐膳均宜。

# 一六、桂 花 肉

## (一) 原 料



猪夾心肉	五兩	香油	二分半
雞蛋	二只	白糖	六錢二分
面粉	六錢二分半	醋	三錢七分
糯米粉(或炒米粉)		醬油	一錢
	三錢一分	干团粉	一錢二分半
料酒	二錢二分	熟猪油	二斤(約耗
精鹽	二分半		一兩二錢三分)
葱末	六分	高湯	一兩
味之素	六厘	椒鹽	少許

## (二) 制作方法

1. 把雞蛋去壳，放入碗內，調勻。把猪夾心肉平剖为二分厚的大片，用刀背敲拍成格子形(如圖4)，再切成大形骨



圖4 把猪夾心肉片拍成的格子形

牌塊，放入碗內；加料酒(一錢二分)、葱末(三分)、味之素、鹽，調勻后，倒入雞蛋，放入面粉及糯米粉(或炒米粉亦

可)，用手抓捏，使每塊肉上均勻地掛着滿汁，沾上粉。再把白糖、醋、醬油、干团粉放入另一小碗內，加高湯一兩，用筷調勻。

2. 在旺火上放鉄鍋一只，倒入猪油，油至五成热時，把肉一塊一塊地从油鍋的四沿輕輕放入，炸約一分鐘左右。炸時油保持七成热的程度，过热時則將油鍋端离火口，降低油溫。見肉已炸呈淡黃色，浮在油面上，即撈出，瀝去油，把猪油倒入油鉢內。在原鍋中先放入葱末，后放入已炸过的肉片，洒入料酒(一錢)，再撒少許椒鹽，加香油，將鍋顛翻兩下，沾勻調味，即成桂花肉，倒入盤內。

3. 取炒勺放入猪油(一錢三分)，將小碗內糖醋等調味倒入勺內，用旺火燒開，攪動兩下，立刻倒入小碗，隨同桂花肉上桌。

### (三) 特 点

此菜顏色金黃，肉面有凹凸狀，形如桂花，肉質松脆嫩香，端上席面時，氣泡翻動，香味四散，蘸醬汁入口，味美可口。

## 一七、竹筍醃鮮

### (一) 原 料

豬五花肉（硬肋）	一斤二兩半	味之素	二分
熟咸肉（取醃腿或夾心肉）	六兩三錢	葱	一錢三分
生冬筍肉	六兩三錢	姜	一錢
料酒	一錢八分	韭芽	四錢
		咸肉湯	一斤

### (二) 制作方法

1. 把熟咸肉切成一寸見方小塊。生冬筍肉切滾刀塊。韭芽切成二寸長的段。把豬五花肉洗淨，去毛，切成一寸見方塊，放入砂鍋內，加冷水三斤，放入蔥、姜、料酒，蓋上蓋；用旺火煮開後，撈出肉塊，用冷水洗去血沫，用小勺撇去湯面浮沫；再把肉塊仍放入湯內，旺火燒煮，湯再滾沸時，即端到微火上燜酥（火候不宜大，湯面滾沸則油會被煮出，而且肉亦容易煮老，用微火使湯面微微沸動即可），一般一個半小時肉已酥爛，肉皮用竹筷一觸即破即成。

2. 把咸肉湯、熟咸肉塊、筍塊一同倒入煮鮮肉鍋中，蓋上蓋，用微火燜燒十分鐘，再放味之素和韭芽段，用手勺攪動一下，盛入砂鍋中即成。

### (三) 特 点

此菜是湯菜，湯汁濃醇，韭芽味香，咸鮮兩肉一同燜煮，

口味鮮美，色調美觀。

## 一八、糟猪脚爪

### (一) 原 料

猪脚爪(前脚二只)	花椒	十粒
一斤二兩	茴香	二只
姜 三錢一分	桂皮	一分
葱 一錢	料酒	一兩
鹽 四錢	香油	六分
味之素 六分	糟油	一錢二分
白糖 一錢二分		

### (二) 制作方法

1. 猪脚爪用清水洗淨，刮去毛，放入鍋中，加清水二斤、鹽一錢和葱、姜，用旺火煮開，撇去泡沫，端到微火上燜煮一小時左右，待八成酥，見猪爪浮出水面，肉皮已發白、發酥（不用筷觸，觸則皮破骨露，難看），即撈出，放入竹絲筲內。待其自然涼冷後，用刀從趾縫處分中斬成二半，并把露出肉皮以外的骨頭斬掉，與肉平齊。然後用鹽（一錢半），洒在劈開處，醃一小時。

2. 在鉄鍋內放入清水（六兩二錢半）、鹽（一錢半）、味之素、白糖、花椒、茴香、桂皮，用旺火燒至滾沸，再倒入鉢內，待冷涼後撈去香料不用，再加料酒、香油，成為湯滷。然後把已醃好的猪爪，平排漬入湯內，天熱時要用冰水好，以免變質，經過三、四小時猪爪皮色變白發胖，即取出，每半斬成四塊，裝入盤內，澆上原滷，淋上糟油即成。

### (三) 特 点

此菜皮脆嫩，肉香，油而不膩，為夏令下酒佳菜。

## 一九、面筋百頁

### (一) 原 料

豬夾心肉（去皮、骨）	半斤	料酒	三錢二分
豬排骨（一大塊）	二兩	醬油	三錢一分
油面筋	四只	白糖	六分三厘
百頁（千張）	二張	鹽	二錢
水發金針菜（黃花菜）	六錢三分	葱末	五分
水發木耳	一錢	碱	少許
		高湯	七兩半
		味之素	六厘

### (二) 制作方法

1. 把豬夾心肉洗淨，先切塊，再剝成肉末，放入碗內，加味之素（三厘）、料酒（二錢）、醬油、白糖、鹽（一錢）及葱末，用筷調勻，作為釀油面筋和百頁（即千張）的餡心。用十字刀把大排骨切為四塊。把油面筋用手指挖一個洞（不要挖穿），每只嵌入肉餡（三錢一分二厘）。把百頁每張（七平方寸）對角切成三角形，再捏住三角的一個尖角，輕輕浸入碱水內，再掉換捏住另一端尖角，把百頁浸入碱水，見百頁色發白，泡軟為止；然後取一片三角形平攤在案板上，放入肉餡（九錢三分七厘），包裹成帶長扁圓形共四只。水發金針菜去根對切成二段，用冷水浸過。木耳用開水泡洗一下，揀去雜質。

2. 取深底大碗或深底瓷盅一只，  
先把切成小塊的排骨四塊放在底層，再  
把嵌肉的油面筋四只放上，然後將包有



圖 5 面筋百頁擺法

肉餡的百頁卷橫放二只在油面筋上，再豎架上二只，如圖 5 所示形狀。浮面把金針和木耳放上，加味之素（三厘）、料

酒（一錢二分）、高湯（七兩半）、鹽（一錢），上籠用旺火蒸一个半小时（冷水，或待水燒开后上籠均可），見百頁卷顏色發白、發胖即好。

### （三）特 点

此菜采用生蒸方法，味鮮美，湯汁澄清。

## 二〇、明月紅松鷄

（从二〇至二八共九种根据上海大加利中西餐社①制作經驗整理）

### （一）原 料

嫩生鷄腿（出骨，一只）	熟猪油	九錢四分
二兩半	醬油	五錢
猪夾心肉（去淨皮骨）	精鹽	九分六厘
二兩半	料酒	一錢九分
新鮮鷄蛋 一只	白糖	二錢五分
綠叶蔬菜（如豆苗、草头	团粉	一錢二分
等） 三兩	姜末	六分
火腿細絲 六分二厘		

### （二）制作方法

1. 將鷄蛋一只打破壳倒在小碗內，把豆苗几根摆在蛋的三面，成花叶形，把火腿絲撮在中間摆成一朵菊花。炒勺中放猪油（一錢二分），在小火上煎荷包蛋的一面，有花的一面不煎，煎好鏟在小碟中。綠叶菜揀洗干淨，待用。

2. 猪肉斬成細末，放碗內加料酒（九分四厘）、食鹽（三分）、白糖（六分二厘）、团粉（六分二厘）拌和。把出骨嫩鷄腿一只放在菜墩上，皮朝下攤平，用刀在鷄腿肉上輕輕斬成豌豆大的格子花紋，將猪肉末鋪勻在鷄腿上，再輕輕排斬，使肉和鷄腿粘住，以免下鍋脫开；最后用团粉（六分

二厘)撒在浮面拍实。

3. 在炒勺中放熟猪油(六錢二分)燒热,把鷄腿反复煎五分鐘,煎到兩面呈黃色时,加入料酒(六分三厘)、白糖(一錢二分半)、醬油、姜末等調味,加水(六兩)燒开再挪到小火燒四十分鐘,至呈深紅色而酥爛时起鍋。將有肉末一面朝上,排切三分寬的長条塊,放在圓盤中。

4. 將荷包蛋上籠蒸二分鐘。同时把綠叶蔬菜用猪油(二錢)、料酒(三分三厘)、精鹽(六分三厘)、白糖(六分三厘)焯一下,焯好出鍋,圍在放鷄腿盤的四周,取出荷包蛋摆在上面中間即成。

### (三) 特 点

此菜蛋白如中秋明月,襯以嫩鷄腿鮮紅酥爛,犹如古松,故名。

① 大加利为經營苏錫船菜的著名酒菜館,1926年前由苏州名廚师烹制船菜,專供画舫遊客酬酌。于1926年始在北京路開設大加利中西餐社,在原有基础上增加了花色品种,成为門市供应。当时如“母油船鴨”、“乳腐爛肉”等菜点。逐日登报介紹,为上海好吃者傳頌一时。解放以后,烹調技术又有發展,增加了不少新的花色品种,并将船菜品种改为小吃,受到广大人民的欢迎。

## 二一、蝦仁爛糊

### (一) 原 料 (以十份計算)

天津白菜	十五斤	精鹽	一兩八錢
猪夾心肉	一斤八兩七錢	团粉	二兩六錢
猪肥膘肉	一斤二兩半	味之素	六錢二分
大蝦仁	二十兩	料酒	三錢
熟猪油	一斤六兩	葱白	三分(一段)
高湯	五斤		

### (二) 制作方法

1. 將白菜削去腐叶，切去根洗淨，切成三寸長的段，再將梗、莖、叶分別逐段順直徑切成四分寬的粗絲。將豬夾心肉和肥膘肉劈成較厚的大片，再切成二寸長、二分方圓的粗肉絲。蔥白切成細末。團粉用三兩水浸濕待用。

2. 大鍋用旺火燒熱，放熟豬油（九兩半），先把膘肉絲下油攪散，隨將瘦肉絲下鍋攪開，然後倒進高湯。燒開後，再將白菜梗鋪放肉絲上面，加鹽（六錢），蓋好鍋，用旺火燒十五分鐘。再將白菜莖鋪上，並加鹽（六錢）蓋好，用旺火燒十分鐘（白菜未全部下鍋時用旺火燒，全部下鍋燒開後要改用微小火燜燒，而且從加好料起自始至終必須蓋好燒，這樣才能燒到一樣爛。注意在未燒好時，不用手勺攪動，以免把菜條攪碎）。最後放入白菜葉和鹽（六錢），仍蓋好用旺火燒開後，端到微火上（微火是在旺火上面蓋灰壓住火頭，正中央留一小圓火眼，使火力集中，燒得均勻，易使鍋中物料燜酥）燜燒一小時，燒到汁緊菜爛即成“肉絲爛糊”，起鍋，分裝十碗待用。

3. 食時，取“肉絲爛糊”每碗加熟豬油（六錢半）、味之素（六分二厘），分別下炒勺燒開，用水團粉（五錢）勾芡，澆熟豬油（六錢二分）攪勻，裝在大碗中。同時把炒勺燒熱，放熟豬油四兩（炸耗四錢四分），燒到五成熱，倒進大蝦仁（每份二兩半），攪散泛白色即半熟，倒出瀝干油。在熱油勺中投入蔥末，復加進蝦仁，洒入料酒，加高湯（六錢）燒開，用水團粉（一錢八分）勾芡攪勻，滿澆在燒熱的肉絲爛糊的浮面，即成蝦仁爛糊。

### （三）特 點

白菜酥爛如糊，但都分成條，食之鮮肥軟糯，為蘇州名菜。

## 二二、芙蓉蟹斗

### (一) 原 料

蟹粉①	七兩半	精鹽	一錢八分
熟豬油	一兩二錢	水團粉	五錢
料酒	一兩二錢	大蒜頭	二瓣
醬油	六錢	葱	三錢二分
米醋	六錢	姜	一錢八分
白糖	六錢	蟹壳	十二只
雞蛋清	六只(三兩)		

### (二) 制作方法

1. 將去肉蟹壳洗淨吹干；蔥姜切成細末；大蒜頭剝洗干淨，斬成米粒大小，分裝碗內待用。

2. 用炒勺放熟豬油（六錢）燒熱，投入姜末（一錢二分）、蔥末（一錢八分），隨即倒下蟹粉，急炒几下打散。待炒到透出蟹香時，洒入料酒再炒，酒被吸進蟹粉，勺里汁發干即出鍋，平均裝在十二只蟹壳內，按平約低于蟹壳一分，排在深底湯盆中。

3. 把雞蛋清六只放在碗中，用竹筷攪和后，加進精鹽及清水四兩再攪至出泡沫為止，撈去泡沫（攪撈三次）。然后把蛋清倒入深底湯盆中，澆滿蟹壳，要使蟹壳沒在蛋清下面。隨即上籠，在旺火上蒸六分鐘，蛋清就結成白色的“芙蓉”狀，取出后，逐只排放十二寸長盆內。

4. 再將炒勺燒熱，放進熟豬油（六錢）燒至溶化，加入蔥姜末和大蒜米爆一下，再放醬油、米醋、白糖和鮮湯一兩二錢，燒沸時，將團粉調勻下勺勾芡，澆在芙蓉蟹斗的上面即成。



### (三) 特 点

此菜是只只蟹斗宛如白色芙蓉，蟹肉鮮香味美，是苏州風味的秋季名菜。

(1) 蟹粉即蟹肉。剥蟹肉(又名出蟹粉)的方法：將活蟹洗去脚上污泥，放入清水鍋中(水以淹沒蟹身为度)，盖紧鍋盖，置旺火上煮。俟蟹死，揭开盖翻鍋，繼續用旺火烧开后，盖燻几分鐘，使蟹壳發紅即撈出。然后剥出蟹肉和蟹黃，分別放入盤內即成。

## 二三、炸蟹黃油

### (一) 原 料

蟹黃油	五兩	葱白	三錢
鷄蛋清	六只(三兩)	姜	一錢二分
相粉	一兩八錢	辣醬油	三錢
熟豬油	二斤(耗一兩八錢)	精鹽	六分二厘
		料酒	三錢

### (二) 制作方法

1. 把蟹粉中的蟹黃、蟹油放在碗內，加入料酒、精鹽、辣醬油；再把葱白和生姜去皮去根洗淨，切成細末加入，一併調勻，捏成二十只小丸子，放瓷盆內备用。

2. 將鷄蛋清倒在深長的瓷盆內，用一双竹筷使勁地攪打，直到竹筷可豎起不倒，然后加入相粉(粳米和糯米各半磨出来的米粉)攪勻备用。

3. 用炒勺放入豬油二斤，放在旺火上燒到五成熟后移开，將蟹黃油丸子蘸滿鷄蛋清粉漿，一个个放下油勺內，随用竹筷翻动，箊起放油鉢上面漏勺內。余畢把炒勺回到旺火上，油的热度保持八成热。再將二十只蟹黃油丸全数倒进油中余炸，用漏勺不断翻动，炸二分鐘。炸到呈淡黃色，里外炸透时，撈出瀝油，堆裝在大圓瓷盆內即成。

### (三) 特 点

蟹黄油丸白里帶黃，食之松酥和軟，鮮香可口，是深秋时候的苏州名菜。

## 二四、川 四 腮 鱸

### (一) 原 料

四腮鱸魚 (活的) 十條	香葱	二根(六分)	
(一斤九兩)	姜	二片(六分)	
熟火腿	三錢八分	料酒	一錢三分
春笋肉	一兩八錢	精鹽	二錢
熟豬油	一兩半錢	味之素	六分

### (二) 制作方法

1. 將四腮鱸魚的鱗刮盡，割斷魚肛門上面的腸，剝開魚腮蓋，把竹筷兩支插進腮中，用力一轉扯出魚腮和腸，下水洗淨。將春笋肉切成柳葉大小的片。火腿切成三寸長、六分寬的薄片兩條。香蔥揀根去葉梢，洗淨，切成一寸長的段。

2. 將炒勺在旺火上燒熱，放入熟猪油，攪一下，下入蔥段，爆出香味并呈黃色時，即將魚下勺煎二秒鐘。煎時魚腹朝上，把勺晃動，使魚頭旋到外面時，輕輕地顛翻一下，把魚背翻朝上(使魚背腹兩面煎到)。再洒入料酒，加蓋幾秒鐘揭去，放入清水一斤半，燒沸。沸至五分鐘，湯呈奶白色時，蓋好炒勺，挪到小火燜五分鐘，揭去蓋，再端到旺火，加入春笋片、精鹽、味之素後，燒一分鐘，輕輕倒入大碗中，上面放熟火腿二片即成。

### (三) 特 点

四腮鱸魚為江蘇松江名產，狀似塘鯉魚，所異者頭扁，頂中有紅斑和刺丁，背色棕黃，腹色火黃，有四個腮鰓，烹

好后色白如奶，鮮美無比，是著名的南方名菜。

## 二五、南 乳 汁 肉

### (一) 原 料

豬肋条肉（肥嫩帶皮去 骨）	一斤三兩	葱白（二段）	二錢二分
玫瑰乳腐	三兩一錢	姜片	六分
冰糖屑	一兩	桑皮紙（絲棉紙亦可）	一張的四分之一嫩綠
料酒	一兩	叶菜（从嫩草头、豌豆 苗、嫩莧菜、鷄毛菜、 青菜芯中選用一種）	
楊梅紅食色	少許		
桂皮	六分		
八角	一只		半斤
精鹽	三分二厘	植物油	三錢

### (二) 制作方法

1. 先將豬肋条肉切成六寸長、四寸半寬的長方形塊，用鉄叉平插在肉身中使肉皮朝下在煤火上薰燒，燒至呈深黃帶有焦色為止。再用刀刮淨皮上毛根部的污穢，用溫水洗淨，下進白湯鍋①以微火煮約四十五分鐘，煮至六成熟，撈起，吹涼後在肉皮上用刀根划成如圖 6 所示的花紋，刀深至肉的一半，再在瘦肉一面划成如圖 7 所示的花紋。



圖 6 肉皮上的花紋



圖 7 瘦肉一面的花紋

2. 把玫瑰乳腐用銅絲篩擦到粉細，濾去渣，用楊梅紅食色料酒調和，滿塗在豬肋条肉上，然後皮朝下平放在三號鉢中，撒上冰糖屑，擺上葱白姜片、桂皮、八角，用桑皮紙將鉢口密封。然後放到籠鍋中，用急火蒸兩小時，肉就酥爛

如豆腐，並且片片完整不碎。

3. 把綠葉菜去根，摘洗干淨（如用青菜忌時，要切成瓜楞塊）。把炒勺放在旺火上，倒入植物油，燒至半開，放進嫩綠葉菜，加鹽燴熟即可。

4. 從蒸籠中取出鉢，撕去封面紙，先將蔥白、姜片、桂皮和八角取出不用，把肉輕輕托在橢圓形菜盆中。再把肉滷汁在炒鍋內，放到火上燴濃，澆在肉的上邊，在盤內肉的兩端擺上熟的綠葉菜即成。

### （三）特 點

此菜是燴酥品種，樣似大紅玫瑰花，有桂皮、茴香、乳腐等香味，酥爛如泥，肥而不膩，用荷葉夾夾<sup>②</sup>食更覺爽口。

① 白湯鍋：是做餛飩雞、鴨、肉的湯鍋，可將豬肋條肉投入此鍋中煮。

② 荷葉夾制法：取殘面一兩，擀成圓薄片，刷上植物油，撒上鹽面少許，折成半圓形，再在上邊切若干刀痕，如荷葉狀，放入蒸籠，用旺火蒸五、六分鐘即熟。

## 二六、冰糖元蹄

### （一）原 料

豬前蹄(肘)	一只(二斤)	熟豬油	一兩九錢
冰糖	一兩三錢	蔥段	六分
醬油	三兩一錢	姜片	六分
料酒	二兩		

### （二）制作方法

1. 將豬前蹄用刀刮去毛和污物，洗淨後在豬膀內側軟皮處割一刀，深見大骨，然後在大骨的兩側各划一刀，使肉攤開，易于煮爛。

2. 蹄皮朝下放在砂鍋中，加清水二斤，用旺火燒開，撇去水面浮起的血沫，把料酒、冰糖、醬油、熟豬油、蔥、姜等調味品全部加入，蓋好鍋蓋，到小火上燜燒。半小時後把蹄子翻轉仍蓋好，繼續燜二小時左右，至湯汁剩四分之一時肉已酥爛，再移到旺火燒五分鐘，燒到湯汁稠濃如漆膠一樣泛出油光，即出鍋。肉先裝在碗內，澆上原滷不用粉芡。

### (三) 特 點

元蹄酥爛噴香，湯汁濃甜，具有蘇錫家鄉風味。

## 二七、封 膀

### (一) 原 料

豬后膀(肘子)	白糖	三錢一分
一只(一斤三兩)	料酒	六錢二分
風干鯉魚①(二塊)三兩	酒糟	六錢二分
鮮筍肉(冬筍，春筍，邊	鷄湯	十二兩半
筍，均可) 一兩半	蔥	一支
醬油 六錢三分	姜	一片
精鹽 一錢二分半		

### (二) 制作方法

1. 將酒糟、鹽和料酒放入鉢中調勻，把風干鯉魚塊放入，浸三小時後取出洗淨，放在小號鉢里。將豬后膀用刀刮去毛污，洗淨後放在鍋中，加三斤水燒煮半小時，至半熟時撈出，用水洗去血沫，剖開剔去骨，皮朝下，放在鉢中魚干上面。再將糖和醬油調和，淋在豬膀上面，加蔥、姜及水四兩，上籠用旺火蒸。

2. 把鮮筍肉切成菱角塊，待封膀蒸一小時左右時，開籠取去蔥姜，加進筍塊，蓋好籠改用小火再蒸一小時。至魚

塊酥軟、肉已熟透，即取出復在大湯碗中。將鷄湯燒沸，從碗沿加入，至湯加滿時揭去鉢即成。

### (三) 特 点

此菜用紅湯燉，魚香肉爛，筍脆湯鮮，滋味醇和，是蘇州名菜之一。

#### ① 風干鯉魚制法

##### (一) 原 料

雄鯉魚(肥壯的)	硝(好的)	六錢三分	
兩條(十斤)	花椒(炒出香味)	三錢一分	
精鹽	六兩三錢	料酒	二斤
香糟	二斤		

##### (二) 制作方法

1. 將雄鯉魚刮鱗、剖肚、挖腮，刮盡肚內血液及黑膜，用干潔布揩淨（水洗易變黃色），斬去魚头和腮鰭、背鰭、肛門鰭及尾梢。然後從背剖至尾後，剖成雌雄兩片，每片再平均分斬四塊帶脊骨的雄片塊，再在脊骨上橫斷几刀，使鹽味易入肉中。每條鯉魚斬成八塊。

2. 把花椒、硝、鹽拌和，擦透魚塊兩面，排放在小缸內，上放木条如圖8所示形狀，加重物壓牢，醃三天。每天翻缸一次，將上面的翻到缸底。醃透取出，在每塊魚边上戳一小洞，穿在繩上吹一天，使晾干。



圖 8 魚塊上所壓木条形狀

3. 將香糟、料酒調稠，塗滿魚塊兩面，再放缸中壓二天，至糟已入味取出，吊陰涼處風干，三天後就可使用。冬季可放半月或一月，夏季可放一星期，時間過長則魚肉發老。

## 二八、桂花栗子

### (一) 原 料

毛栗(本山鮮原只栗)	溫清水	一斤
五斤	冰糖屑	二兩半

### (二) 制作方法

1. 將毛栗外面硬壳用刀切開剝掉，再剝去內層的硬皮和栗肉上的薄膜，用清水洗淨（淨肉有一斤左右）。

2. 炒勺置旺火上，倒入溫清水一斤，投入栗子肉燒開，撇去水上泡沫。再倒入冰糖屑，攪拌一下，燒開後移到小火燒三分鐘，將栗子煮七～八成熟，使其外嫩里脆即成。吃時略有奶色乳汁，味似桂花香。

### (三) 特 点

此菜味甜嫩脆，並有桂花香味，是蘇州著名的甜菜。

## 二九、出骨糟滷划水

(从二九至三二共四种根据上海大鴻運菜館①制作經驗整理)

### (一) 原 料

青魚尾(活杀的)	精鹽	六錢二分
一斤二兩半	味之素	一分八厘
生火腿 一兩八錢	香葱 四段	一錢二分
冬笋肉(生的)一兩二錢	生姜 二片	(六分)
香糟② 一兩二錢	料酒	六錢

### (二) 制作方法

1. 青魚尾刮去魚尾鱗洗淨，放在菜墩上斬齊尾梢的尖叉，厚肉朝右手橫放平，從大骨上面下刀，着骨用力向左劈成兩片，注意尾梢刺骨。香糟放在碗內，加料酒、精鹽、清水（一兩）拌勻，塗滿魚尾，糟漬四小時後洗去糟粕，把魚

皮朝上排列盤內，放蔥二段、姜一片，上籠用旺火蒸二十分鐘。見魚皮發白收縮即蒸好，同時用碗將火腿、冬筍肉和清水半斤盛入，也上籠蒸。把蔥去根，姜去皮，洗淨備用。

2. 把籠內魚、火腿、冬筍都取出。魚尾趁熱去骨（青魚油多且粘，魚尾刺骨是薄皮包住，冷了就會被刺拉碎，必須趁熱徐徐出骨，左手扶住魚尾，右手持竹扦順序地逐一抽出，才能保持完美）。將魚尾反轉皮朝下用小鉗子輕輕撥開魚肉，剔去大骨，再鉗去另一片中大骨。然後，用小竹扦或刺骨細心地抽去划水上根據長刺尾骨，抽時順序挑理，不能弄破划水皮。把骨去淨後，將魚再翻轉皮朝上，放入十二寸湯碗的中央，一顆一倒疊成長方形。

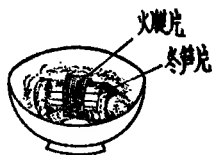


圖 9 出骨划水裝碗式樣圖

3. 把碗中的火腿、冬筍撈出，待吹涼後劈成長二寸、寬八分、厚一分半的長薄片，四片一疊，疊成階層狀，兩面拍齊，擺在魚上（如圖 9），倒入火腿筍湯和味之素及蔥姜，上籠蒸五分鐘即成。

### （三）特 點

此菜魚鮮嫩無骨，湯汁澄清，味美可口。

① 大鴻運為上海有名的大型蘇州菜館，以選料精緻，花色新穎別致著稱，專辦喜慶筵席。

② 香糟是用“五香末麩皮”加工复制的，封存數年，香味與眾不同。



## 三十、冰糖燕窩

### (一) 原 料

上白燕窩(不用毛燕)	糖桂花	六厘
六錢三分	冰糖屑	一兩九錢

### (二) 制作方法

1. 將燕窩浸在五成熱的溫水中，經六～七小時（或一夜），到浸透鬆軟為止。然後用水漂洗兩次，放入盆中，用鑷子仔細地摘去燕毛，要反復檢查務使摘淨，再放入碗內，用清水洗兩次。

2. 把燕窩放在砂鍋內，加入冰糖屑和水七兩半，蓋上蓋，放到炭火上以微火燉三、四小時，取出盛在瓷碗中，撒上糖桂花即成。

### (三) 特 點

此菜為甜品，潔白無暇，撒上桂花，幽香雅緻，口味淡甜濃糯。

## 三一、蜜汁火腫

### (一) 原 料

金華火腿①	白糖	三錢一分
一只(一斤二兩半)	水團粉	二錢半
干湘蓮②	糖桂花	一分二厘
冰糖屑	三兩一錢	

### (二) 制作方法

1. 把金華火腿一只用刀刮去毛，洗淨，放在開水鍋中，蓋好蓋，用微火燒煮兩小時（注意鍋內水要保持微微的沸滾，水泡時隱時現，火大了則肉爛里生）。見靠骨邊的瘦肉顏色

呈現淡紅、骨微突出時，就已成熟，撈起趁熱出掉骨（因為火腿皮緊、膘少、瘦肉多，骨干硬，熱時活骨與筋肉糯軟分離，容易出骨，冷則干硬），出骨時肌肉豎起（如圖 10 甲），用兩手從前骨處用力把瘦肉往下撕離大骨（防止拉出瘦肉），隨即把大骨和小骨抽出，再用錫子搨淨皮上的毛，放置陰涼處冷卻。

2. 然後，把火腿用刀剖成雌雄兩片（如圖 10 乙，豬腿外皮的一面厚，即雄片，靠腹部一面薄軟為雌片）。將雄片平放砧墩上，從皮上橫切四刀（如圖 10 丙），豎切三刀，切成長方格子地形狀，切的深度到瘦肉為止。隨後將雌片照樣切成格子塊，再從正中切斷分為兩条塊（如圖 10 丁），拼



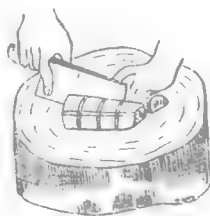
甲 火腿趁熱出骨



乙 剖火腿成雌雄片



丙 火腿皮上橫切格子刀



丁 把雌片切成格子形再切開  
兩半對拼

圖 10 蜜汁火腿制作過程

在雄月的兩边，皮朝下用粗碗裝好，加冰糖屑一兩和清水二兩，上旺火籠蒸。蒸一小時後取出，把碗內咸滷泌干（滷味香，倒進鮮湯鍋作別用），把制成的湘蓮整齊地鋪在肉的上邊，撒滿冰糖屑（二兩一錢），再用旺火蒸一小時。到糖已溶化，湘蓮、火腿肘子都酥爛時為止。

3. 吃時，取出火腿復在深口的瓷圓盆里，把糖滷泌到炒勺中，加沸水二兩和白糖五錢，放到微火上燒一分鐘，至水沸糖化，用水團粉勾成透明濃汁，再放入糖桂花調拌均勻，滿澆在“火腫”上面。

### （三）特 點

火腫，酥爛香甜，像一堆紫紅色的花朵，濃郁雅逸，是久負盛名的蘇菜。

① 金華火腿是著名南腿，其胖肘子在蘇州地區稱為“火腫”，在上海又稱“南腿筒”，它是原只火腿上的蹄膀，位於中動骨之下、腳爪之上的一段，約五寸長左右。

② 湘蓮加工法：把蓮子放在碗中用沸水泡浸半小時，然後剝去外面的壳，挖去綠芯，洗淨，仍放碗中，加清水二兩，上籠用旺火蒸半小時即酥。

## 三二、蘭花鵪蛋<sup>①</sup>

### （一）原 料

鮮鵪蛋	十只（四兩）	髮菜	三分
熟豬油（凍結）	三錢	鮮蘑菇（或听裝）	二兩半
熟南腿（瘦肉）	三分	清湯	六兩三錢
青蔥葉	六分	味之素	二分

### （二）制作方法

1. 取熟火腿瘦肉劈成薄片，再切成米大的斜角長方粒。青蔥葉切成一寸長的細絲，用清水浸在酒杯內。將髮菜用水洗干淨，擠去水分。用潔淨小酒杯十只，在里面塗滿熟

豬油一層，每只中放入去壳鵪鶉蛋一只，不可碰碎鵪鶉蛋黃。

2. 用小鑷子一只，牙杆一根，鑷細蔥絲五、六根輕撒在鵪鶉蛋上做成蘭花葉；再在中心兩根蘭花葉上，用牙杆戳火腿粒，各点上“竹葉形”的三瓣，做成兩朵蘭花；在蘭花葉的齊集處，貼上少許髮菜做成蘭花根。這就擺成蘭花鵪鶉蛋了（如圖11）。

3. 將盛有鵪鶉蛋的杯子排在籠屉內，上旺火蒸三分鐘。蒸時需將籠蓋扯開縫，以降低溫度，免使鵪鶉蛋上起麻點或皺紋，蒸好即取出，不能過時。把鮮蘑菇每只劈兩刀分成三片，放在九寸的湯碗中心，再將鵪鶉蛋輕輕挖

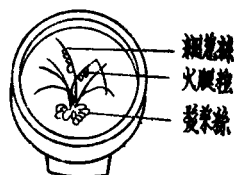


圖 11 蘭花鵪鶉蛋

出放在上面，再上籠蒸五分鐘取出。將清湯加味之素燒開，撇去浮沫，從碗邊加入，使鵪鶉蛋和鮮蘑菇浮在湯的上面即成。

### （三）特 點

此菜色調幽雅，味極鮮嫩，是象征和平的花色名菜。

① 蘭花鵪鶉蛋：做時，鵪鶉蛋到酒杯內需待三、四分鐘後擺花。否則浮面未結膜，蔥絲、火腿粒要下沉，不能成蘭花形。熱天不宜做，因為蛋青質薄，花不宜擺。

## 三三、五味鷄腿

（從三三至三六共四種根據上海榮華樓①制作經驗整理）

### （一）原 料

嫩光鷄腿	十只（二斤半）	料酒	九錢四分
洋山芋（去皮）	五兩	精鹽	三錢
洋蔥末	一兩三錢	味之素	九分

咖喱粉	一錢三分	干团粉	六錢二分
番茄汁	二兩	鷄湯	九兩
熟猪油	二兩半	香葱	四根
白糖	七錢半	姜	二片(一錢八分)

## (二) 制作方法

2. 鮮雄鷄腿剝去爪洗淨，用刀背敲斷膝蓋之上長半寸的骨(蒸爛時骨不挺出)，放在鍋中，加水三斤燒。燒開后再煮二分鐘，撈到冷水中洗淨血沫。再放到鉢中，加水九兩和料酒(三錢一分)、香葱(二根打成結)、姜片，用圓盆蓋好鉢口，上籠用旺火蒸三小時。至鷄腿肉已酥爛時取出，泌出原湯，揀去葱結、姜片待用。

2. 將干团粉放在碗內，加水一兩三錢。洋山芋上籠蒸熟，用銅絲篩擦成泥。取熟猪油(一兩三錢)入炒勺燒熱，投入(二根)葱段炸成葱油，倒在碗中待用。

3. 用旺火把炒勺燒熱，倒入熟猪油(一兩二錢)，燒到冒烟時，將洋葱末、咖喱粉放入煸炒，炒到洋葱漸漸出來香味時(不使焦)，加進料酒(六錢三分)、洋山芋泥，并倒入泌出的原湯，稍煮一會，即把番茄汁、白糖、精鹽(三錢九分)、味之素加入炒番茄醬。

4. 把蒸熟的热鷄腿放在番茄醬炒勺中，上旺火燒開后，用水团粉勾芡，再倒進葱油，用小勺推攪兩下，即盛入盆，先將鷄腿排列盆中，然后澆上番茄汁即成。

## (三) 特 点

此菜为荣华楼所特制的品种，故亦称“荣华鷄腿”，鷄肉嫩酥爛，紅似珊瑚，有香、辣、酸、甜、咸等五种滋味。

① 荣华楼是上海南京路大型苏菜館，以經營苏州點心、小吃为主，兼營筵席。由于用料認真，烹調考究，并能吸取其他地方菜的特長来發展苏州菜，深为广大消費者所贊許。

### 三四、黃 燜 着 甲

#### (一) 原 料

着甲魚肉①	一斤	味之素	二分
肥膘豬肉	一兩八錢	白糖	七錢半
鮮山藥	一兩二錢	醬色	二分
水發黑木耳	六錢二分	濕團粉	一錢二分
熟豬油	一兩半	精鹽	一錢二分
醬油	一兩半	葱白 二段(一錢二分)	
料酒	六錢二分	姜片 二片(六分)	

#### (二) 制作方法

1. 將着甲魚肉斬成一寸半長、一分寬的長方塊，撒上精鹽二錢，拌勻，放入缸中醃，夏天醃三小時，冬天醃五小時，春秋醃四至五小時，以鹽溶化完全滲入魚肉而漬出少許滷水為度。醃好取出，用清水洗一遍，隨即放入冷水鍋中，架旺火燒煮，至水沸魚肉剛熟時，撈入冷水中洗去血蒙與粘膜，瀝干待用。

2. 鮮山藥用冷水洗淨，上籠蒸熟，取出剝去皮，切成滾刀塊。

3. 炒勺內加豬油（九錢），置于旺火上燒熱，先放入葱白、姜片煎炸，至葱未焦而呈淡黃色時，加入魚塊，洒入料酒，蓋上鍋蓋燜二、三分鐘，除掉腥味。然後掀開蓋，把豬肉、醬油、白糖、醬色、味之素依次放入，再注入冷水一斤，繼續用旺火燒開。再撇去湯面泡沫，蓋上蓋，端到微火上燜三十分鐘，除蓋揀出豬肉另用，加進山藥塊、黑木耳，再燜燒五分鐘。見湯汁熬剩三分之一，魚肉已爛熟時，轉用旺火，加水團粉勾芡，淋上豬油（六錢），用手勺攪動一下，燒約二秒鐘，此時滷粘泛光即成。

### (三) 特 点

此菜顏色紫紅，湯汁泛光，魚肉肥嫩，食之如豬肉，香鮮適口。是上海蘇幫名菜之一。

① 着甲魚又名鱗龍魚，是海產，在夏秋兩季游入長江，背黑青腹蒼黃，目細嘴尖，身披五道硬片甲骨，故名“着甲魚”（見中國名菜譜第五輯圖7）。它頭骨軟嫩，稱為明骨。大的每條二百餘斤，小的數十斤，肉味與豬肉相似，既鮮且香，燻、燂均可。

## 三五、鳳凰冷盆

### (一) 原 料

熟火腿(瘦肉)	三兩二錢	蝦仁	六錢
鮑魚(听裝, 大只的)		馬鈴薯(去淨皮)	六兩
	二兩半	青豆	三錢
熟鷄脯(去骨)	二兩半	雞蛋黃	二只
烤鴨脯(去骨)	二兩半	植物油	一兩二錢
滷豬肝	二兩半	精鹽	六分二厘
滷冬菇	一兩二錢	白糖	六分二厘
碎肉大紅腸	一兩二錢	青蘿蔔	一只
色拉	七兩	紫紅蘿蔔	一只
紅黑豆(國藥)	二粒		

### (二) 制作方法

1. 熟火腿瘦肉切成兩段，一段作半張秋葉狀，長一寸六分、寬七分，圓邊扞成細齒牙式；另一段切成桃子形，長一寸二分、寬九分，四周扞上小齒牙；然後，兩只均切成薄片，放在盤中，備作鳳凰羽毛和尾巴用。其餘火腿碎塊切成丁作拌“色拉”用。將鮑魚（要一塊大型的）和熟豬肝也同樣按火腿的大小形式，切扞成兩種片，放在一起待用。

2. 將大壯鷄和肥烤鴨斬取前胸，出骨後每樣取脯肉二

兩半切成比火腿長而略狹的二寸長的“柳叶段”，劈成寬五分、厚二分的斜薄片，備作鳳凰披羽用。

3. 將去皮洗淨馬鈴薯切成蚕豆大小方丁，用清水燒沸約二分鐘，至熟時撈起，瀝水吹冷。把蝦仁和青豆放在漏勺中，下沸湯鍋燙熟，瀝干吹冷；把雞蛋黃和精鹽、白糖倒進小鉢內，用竹筷順序攪勻成糊狀，即淋下植物油用竹筷急攪，油淋完就攪成厚糊狀；然後將馬鈴薯、火腿丁及蝦仁、青豆一齊放入攪勻，即制成“色拉”備作裝盆用。

4. 預先用青蘿蔔刻成鳳凰頭作仰首回顧形，用紫紅蘿蔔作額上與鳳冠，用紅黑豆嵌成鳳睛，浸清水中（放少許明矾）待用。將多餘的青蘿蔔杆成牡丹花葉四枝。用冬菇三只切成尾毛、三只和鳳項下頸毛，余作花梗條。碎肉大紅腸切成牡丹花瓣薄片，片張由大到小要切齊逼真。

5. 裝盆：把二十四寸的腰圓形魚盤揩洗干淨，將上面切好的鵝、鴨、豬肝等碎料放在盆中做鳳凰身體襯料；將鵝鴨脯片，一片隔一片擺成兩批樓梯式（要排兩批再接長），先配好鳳身，平頭朝前，羽毛向右，兩次配成。隨取色拉（二兩）排三條灣形鳳尾襯料，將桃子形火腿、鮑魚、豬肝間花從尾稍向前身片片貼成鳳尾，取冬菇三只擺在尾梢中心。在鳳尾兩邊用火腿、鮑魚、豬肝擺兩條短尾羽。

用色拉（三兩）在鳳體前段兩旁襯兩只展翅底層，然後在菜墩上將秋葉形的火腿、鮑魚、豬肝片順序隔排成扇形。排時需先從左正面排一寸六分長的片約十五片，再從中間向右反排成右面鳳翅，再第二批排一寸三分長的片約十三片，第三批擺一寸一分長的片約十片，最後擺七片共擺四層，象展開的鳳翅；用刀頭細心地鏟裝到“色拉”上面，靠鳳身裝好，最後將雕好的鳳頭安上，項下連接處貼一批冬菇羽毛，即裝



成鳳凰。

6. 在摆好鳳凰盤中，左右兩边空隙处用色拉（二兩）做兩朵牡丹花芯，將大紅腸薄片插上花瓣，插时大片从外層向中心插，从大到小片片摺住，旁边摆上紅丹綠叶即成（如圖12）。

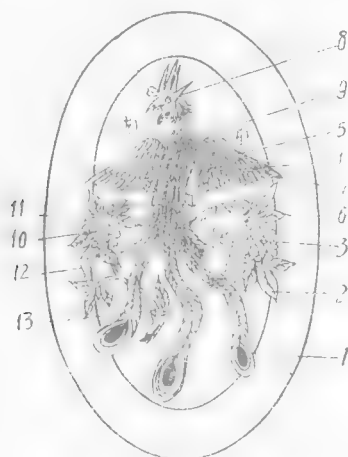


圖 12 鳳凰冷盆

1. 用雞鴨肝或成鳳身羽毛； 2. 用三色桃子形片做一條鳳尾；
3. 用火腿、鴨肝、豬肝或成鳳尾羽毛； 4. 用火腿、雞肝、豬肝或成鳳尾羽毛； 5. 用鴨肝、雞肝、豬肝或成鳳尾羽毛； 6. 用冬菇裝成鳳爪； 7. 用冬菇裝成鳳尾羽毛； 8. 用冬菇裝成鳳尾羽毛； 9. 用冬菇裝成鳳尾羽毛； 10. 用冬菇裝成鳳尾羽毛； 11. 用冬菇裝成鳳尾羽毛； 12. 用冬菇裝成鳳尾羽毛； 13. 用冬菇裝成鳳尾羽毛。

### (三) 特 点

此菜是我国高貴筵席上的著名冷盆。鳳凰欄以綠叶牡丹摆成为“鳳穿牡丹”，五色繽紛，栩栩如生，是我国傳統的美

丽画面，另外，还可拼成孔雀等式样（如图13）。

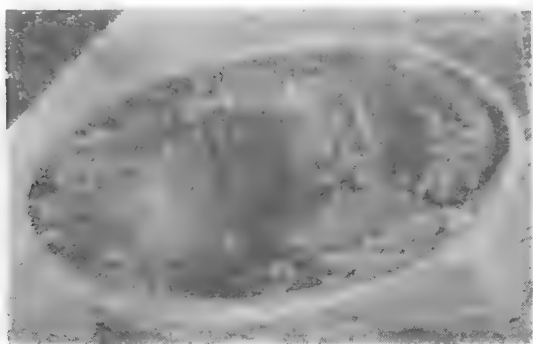


圖 13. 孔雀冷盆

## 三六、清 蒸 鰻 魚

### (一) 原 料

鰻魚	一條(一斤半)	熟豬油	六錢二分
火腿片(五分寬、二寸長 的長方形薄片八片)		食鹽	三錢一分
	三錢	白糖	九分
冬筍片	六錢	味之素	二分半
水發大冬菇兩只(二錢)		香蔥	二根
糖豬油(蚕豆大的丁)		姜片	二片
	六錢二分	料酒	五錢

### (二) 制作方法

1. 將鰻魚去鱗、腮，剖腹挖去內臟，放入清水盆中，用刷帚將腹中兩側的黑膜與血液刷洗淨，再刷洗去魚膚面的細鱗，瀝干水。

2. 將魚放在砧墩上，用刀斬去胸鰭、腹鰭和背鰭，再

在魚的身上每面直划三刀（如圖14），刀深至魚肉的一半，然後平放到十六寸的橢圓形長盆中。將火腿、冬筍、冬菇片按照顏色排列，擺成“米字”花形，花芯正中放糖、豬油丁（如圖15），再把熟豬油、料酒澆遍魚身，最後，撒上食鹽、白糖、味之素和蔥姜。



圖 14 魚身上划三刀

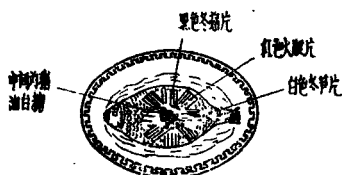


圖 15 清蒸鱸魚

3. 把裝好盆的魚上籠，用急火蒸二十分鐘即熟，取出揀去蔥姜，揩去盆邊水汽即可上席。魚熟後眼珠突出，潔白鮮嫩，蒸過時則魚肉發老，鮮味也減退。

### (三) 特 點

鱸魚肉質細膩，腹肉如脂肪，配上火腿、冬筍片，色彩美觀，味甚鮮美。

## 三七、下巴划水

（从三七至四五共九种根据上海真真老正兴①制作經驗整理）

### (一) 原 料

青魚下巴	二兩半	鷄湯	半斤
青魚划水	三兩八錢	醬色	六分
筍片	六錢三分	味之素	一分八厘
熟豬油	一兩三錢	白糖	二錢半
料酒	三錢	水团粉	一錢九分
姜末	一分二厘	香油	一錢二分

葱段(半寸長四段)一錢

青蒜絲

六分

醬油

五錢

## (二) 制作方法

1. 選用八斤多重青魚一條，斬下魚頭，再在尿門處斬下魚尾（即划水），然後將青魚頭下頰朝上剖成兩片，再每片斬成三塊（共六塊），取用青魚下巴兩塊二兩半（圖8）。

2. 把青魚尾梢斬平後，尾梢朝外，用刀向前推切，切成六、七分寬的長條。大魚尾可切成五條或六條，小魚尾可切成三條或四條，每條約重三兩左右，取兩條放在盤子的中部，兩邊放魚下巴，再把筍片放在上面。

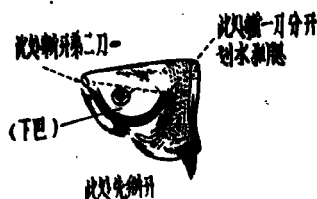


圖 16 青魚頭切法

3. 炒勺在旺火上燒熱，倒入一勺熟豬油，待油冒青煙時倒出，擦去勺中污物（免沾去魚皮）。接着放入熟豬油六錢二分，燒到七成熱，放進蔥段爆一下，隨即將下巴、划水和筍片按原樣放入勺中，晃煎四秒鐘，加料酒，蓋上燒三秒鐘，放入姜末，再加醬油和鷄湯（或冷水）、醬色，燒開後，加入白糖和味之素，蓋上勺，端到小火，燒六分鐘左右。

4. 把魚下巴划水燒成青灰色，魚目潔白凸出，湯汁已剩三分之二時，再端到旺火上燒，要常晃動勺，至湯汁剩二兩左右，用水團粉勾芡，再淋上熟豬油（三錢四分），並輕握炒勺顛翻一下，晃動兩轉，仍顛翻原狀，使滷汁沾滿下巴划水，然後澆進熟豬油（三錢四分）及香油，晃動一下即起勺。

裝盤時，排列裝齊，放上青蒜絲即成。

### (三) 特 點

此為無錫名菜，主要選用太湖烏背青魚，壯嫩油肥，肉質細糯，下巴划水更為鮮美。制成後，肉嫩味厚，色如新葦薈，呈紅光，食之鮮嫩可口。

① 上海專營無錫地方菜的菜館頗多以老正興為店名，其中，真老正興菜館始創於1917年，為開設最早的，原設上海南京東路，後遷九江路現址，專營無錫風味菜餚。該店烹調方法以燒、炒、蒸、煮為主，菜餚鮮嫩帶甜，油濃醬赤，如“燒圓子”、“青魚禿肺”、“脆鱔”等深為蘇錫人士所歡迎。

## 三八、青魚禿肺

### (一) 原 料

青魚肝	半斤	醬色	一分二厘
熟豬油	六錢二分	味之素	一分八厘
蔥段	一錢(四段)	白糖	一錢二分
料酒	三錢二分	水團粉	一錢八分
姜末	一分二厘	香油	一錢二分
高湯	三兩	青蒜絲	一分
醬油	三錢八分		

### (二) 制作方法

1. 取大青魚的魚肝兩叶(上海稱“禿肺”)，撕去肝旁的兩條黑綫(因腥味重)，洗淨，瀝去水，每叶切成四塊，共八塊，淨重半斤。

2. 炒勺置旺火上燒熱，用豬油瀉勺後倒出，隨即放入熟豬油(三錢二分)，燒到七成熱時，先爆蔥段，再放魚肝，將勺晃轉兩次。再把魚肝攤在勺底，煎二秒鐘顛翻一下，酒入料酒，蓋好勺燜三秒鐘(去腥味)。再下姜末、醬油，晃轉一下，加進沸高湯(加冷湯有腥味)，把勺稍為傾斜使湯流至

勺的半边，放入醬色在湯中調紅（醬色澆在魚肝上味苦），加味之素后燒開。再放白糖（肝內油重，早放糖則油被逼出），蓋好勺，端上小火燉三分鐘。

3. 湯汁燒剩三分之一時即端上旺火，用水團粉勾芡，隨淋隨晃動炒勺顛翻一次，加熱豬油（三錢）和香油晃動一下，起勺裝盤，撒上青蒜絲即成（烹制時忌用手勺翻動）。

### （三）特 點

禿肺鮮嫩如豬腦，所用滷汁輕微。若以余滷拌碎，也別有風味。

## 三九、炒蟹黃油

### （一）原 料

蟹黃油	半斤	白湯	一兩
熟豬油	一兩二錢	水團粉	一錢二分
料酒	三錢	米醋	三分
醬油	一錢八分八厘	姜末	六分
白糖	六分二厘	蔥花	二分
味之素	一分二厘		

### （二）制作方法

1. 在旺火上燒熱炒勺，放入豬油六錢，放進蔥花一爆，即倒入蟹黃油，用手勺攤平，在鍋底煎五秒鐘，顛抖一下再煎三秒鐘（煎時不准攪拌，否則，碎不成塊）。隨即洒入料酒，蓋燜二秒鐘，加入姜末、醬油、白糖、味之素和白湯一兩，再蓋燒一分鐘左右，加入米醋。然後徐徐淋下水團粉勾芡，加熱豬油（六錢）搖動炒勺顛翻一下，起鍋即成。

### （三）特 點

此菜是在秋末冬初用雌蟹黃膠和雄蟹白油制成，色紅黃鮮艷，蟹香肉糯味極鮮美，汁微粘，別有風味。

## 四〇、香糟扣肉

### (一) 原 料

猪肋条肉(五花硬肋①)	六兩一錢	清水	六錢二分
		醬油	七錢半分
香糟②	一兩三錢	醬色	一分二厘
料酒	一兩	姜片(小薄片)	六厘
白糖	一兩		

### (二) 制作方法

1. 香糟放碗內和水一兩浸二十分鐘，溶化后攪動兩下，用銅絲篩擦去麩皮並擦下細糟，放入碗內，加料酒、醬油、白糖調勻。

2. 猪肋条肉刮淨皮上毛，洗淨，放湯鍋中煮三十分鐘，約六成熟，撈出晾到不燙手時，在皮上塗上醬色，切成二寸寬、二分厚的長条肉片。然后一片一片地皮朝下排列碗中，並要每邊擺齊，補滿空隙；再將調好的香糟平鋪在肉上，上籠在旺火上蒸二小時左右，肉即爛熟取出復在盆中(皮朝上)叩成。

### (三) 特 点

肉色醬紅，片片不碎，糟香扑鼻，酥爛香肥。

① 五花硬肋：是猪身前夾心交接处的肉，肉厚膘肥的是一層瘦肉、一層肥肉，共有五層。

② 香糟：在無錫采用糯米酒糟，放甕內封好，陳放几年始用，味更香。

## 四一、脆 鱔(又名炸爆方)

### (一) 原 料

鱔背①	一斤六兩	胡椒粉	三厘
料酒	六錢二分	姜絲(細絲)	六錢二分

醬油	六錢二分	醬色	一分
白糖	六錢二分	植物油	五斤
五香面	一分	(實耗一兩六錢)	
蔥花	六分		

## (二) 制作方法

1. 將杀洗好的鱖背放入沸水鍋燒几分鐘，撈出瀝干水，拌料酒（一錢二分）攤開晾涼。

2. 用十六寸大鍋放入植物油五斤，在旺火上燒至冒青烟時，將鱖背用長柄漏勺徐徐送入油鍋中炸五分鐘，撈出，用竹筷將鱖背挑散。待油沸起烟，再倒入油鍋炸到条条鱖肉卷起而硬脆（此時只剩八兩），即撈起瀝去油。

3. 炒勺內放植物油（三錢）燒熱，依次加料酒（五錢）、醬油、白糖、醬色、五香面，用旺火燒成濃汁，再倒入炸好的鱖背，撒上蔥花顛翻數次，使滿汁近于裹緊鱖背，再撒胡椒粉，即可出勺裝盤。上桌時帶細姜絲碟蘸食。

## (三) 特 點

脆鱖是黑里帶黃，有油光，脆且韌，蔥椒味香，越嚼鮮甜，使人回味。

① 制脆鱖時，鱖魚的杀割方法：揀拇指大小的活鱖四斤放鍋中，罩上竹絲小淘籬壓牢，在旺火上燒開水燙死（否則竅到鍋外）。拿去淘籬加入食鹽一兩二錢，繼續用旺火煮，並經常翻動鱖魚，燒到鱖嘴張開，即撈入冷水桶浸溫，取放案板上。取鱖背條時，左手捏住鱖頭，腹朝里用拇指摳開項下頸肉，右手用小竹刀插進摳開處，向尾後划下鱖肚不用，再把鱖朝外翻身側轉，用左手指摳開另半边背肉，把竹刀插入肉內四分之三（不划脫），直划到尾部；再將鱖背骨朝外翻轉放平，摳開所有頸肉，用竹刀划下鱖背，兩條背肉連在一起（雙背鱖肉）。這樣划鱖的方法稱為雙背法（四斤活鱖得一斤六兩鱖背）。



## 四二、燒塘鯉魚

### (一) 原 料

塘鯉魚	五條(九兩)	醬油	七錢半
竹筍肉	六錢	鮮湯	二兩半
豬板油	三錢	白糖	二錢半
雪里蕻咸菜	六錢	醬色	一分二厘
熟豬油	一兩六錢	味之素	一分八厘
料酒	三錢	水團粉	一錢二分
香蔥段(四段)	一錢二分	香油	六分
姜末	二分		

### (二) 制作方法

1. 塘鯉魚用尖頭刀刮去鱗，用左手大拇指和食指掐住鯉魚腮下頸肉，用右手大拇指和食指挖出兩面魚腮，連腸一齐抽出。下冷水洗淨，瀝干，捺進腮下項骨尖，使嘴和鰓都張開，作豬頭狀，肚朝上顛倒着在盤中排齊。

2. 將竹筍肉切成秋葉狀片。豬板油切成骰子丁。雪里蕻咸菜切成細末，放在魚旁作配料。

3. 在旺火上架炒勺燒熱，先用油滑鍋倒出，再加豬油(九錢)，燒到六成熱，把魚攤平下鍋煎五秒鐘，顛翻，使背朝上再煎五秒鐘，即洒入料酒，加鍋蓋燜一下然後揭開蓋倒入筍片、油丁、咸菜末、姜末、醬油、味之素、白湯，用醬色調和，俟燒開後，撒下白糖蓋好，移至小火燜燒五分鐘，至湯濃剩約四分之一，先將魚逐條鏟放盤中，背朝上擺好。鍋中存湯用水團粉着芡，加入豬油和香油攪勻，澆在魚上即成。

### (三) 特 點

塘鯉魚，在蘇錫等地俗稱“土婆魚”，色黑體小，頭大嘴

闊，除头脊竹外混身是肉，冬末春初最肥。用竹筴紅燒，油濃汁緊，肉軟細嫩，鮮美無比，是無錫名而不貴的地方菜。

### 四三、燒 圈 子

#### (一) 原 料

豬大腸①(生料)	二斤	醬色	一分二厘
明矾末(洗腸用)		味之素	一分二厘
	三錢一分	水团粉	四錢
食鹽(洗腸用)	六錢二分	熟豬油	六錢二分
米醋(洗腸用)	六錢二分	高湯	三兩二錢
料酒	五錢	香油	六分
醬油	三錢八分	姜塊	三錢
白糖	一錢九分	葱片(半寸長斜片)	三錢

#### (二) 制作方法

1. 把肥豬腸三條放在木盤內，用明矾末搓拌，除去腸上粘液後洗淨。再用不燙手的熱水，將腸一邊灌水，一邊翻轉洗滌，洗時，拉去污物，保持腸上白油(此油肥嫩)，仍翻回原狀。

2. 腸翻好後，切去肛門一端較肥的長約一寸的腸頭，另一端薄腸也切去，取豬大腸的中段不彎不皺的肥壯直腸二斤，放在開水鍋中，在旺火上煮兩、三分鐘。待腸略鼓變硬時，速撈出放木盤中，加米醋、食鹽揉捏，去掉粘液，再用水洗淨即可。

3. 將腸放在十斤以上的沸水鍋中，姜塊拍碎亦加入，蓋好蓋，在旺火上煮五小時左右。在煮的過程中，需泌去濁水，調換開水五、六次，直到湯色澄清，腸爛無臊味時，撈出晾冷。熟腸約重五兩，用刀切成五、六分長的腸段(俗稱圈子)。

4. 腸段放入炒勺中，再舀入高湯，加料酒、醬油在旺火上燒沸后，放入白糖、味之素和醬色。端到小火上蓋好燴三分鐘，至湯汁燒剩三分之一時，再挪到旺火上，加入蔥片，翻動后即用水團粉勾芡，顛翻幾次，使濃汁沾滿腸段，澆上熟豬油和香油晃動一下，起鍋將腸段整齊排列于盆中即成。

### (三) 特 點

此菜色如老象牙，酥爛油肥，滷汁緊濃，食之犹如嫩面筋。

① 豬大腸是豬身肛門內的一段肥壯腸頭，長近一尺，肉肥厚，韌性強，無彎曲皺紋，故又稱直腸。但污味重，不易除去，所以要蓋鍋換水久煮，才能去淨污味，且易爛。

## 四四、生 煎 草 頭

### (一) 原 料

草頭(揀淨)	三兩二錢	白糖	一錢二分半
植物油	二兩二錢	醬油	三錢一分
味之素	一分八厘		

### (二) 制作方法

選揀草頭嫩尖葉，洗淨瀝去水。烹炒時，草頭上預先配好白糖、味之素。把植物油倒入炒勺中，放在旺火上，燒到冒青煙時，倒入草頭，急用左手執炒勺不停顛翻，右手用手勺不斷攪拌，炒二十秒鐘左右，草頭呈碧綠色且片片分散，加醬油續炒十秒鐘，油光泛亮，即起鍋。

此菜制作特點是必須用急火炒，才能保持草頭色澤鮮嫩。故操作既要快，又要防止不熟，要恰到好处。

### (三) 特 點

此菜脆嫩爽口，為名而不貴的家常菜。

## 四五、面 拖 蟹

### (一) 原 料

小河蟹	六兩二錢	醬油	三錢一分
毛豆肉	一兩九錢	味之素	一分二厘
水發黑木耳	三錢一分	鷄湯	三兩八錢
干面粉	六錢二分	醬色	一分二厘
熟豬油	一兩五錢半	白糖	一錢九分
料酒	三錢一分	蔥花	六分
姜末	一錢八分半	水團粉	一錢三分

### (二) 制作方法

1. 選用蘇北產的小毛蟹，每斤六只至七只，用水刷洗淨腳上的沙泥，裝入蒲包里紮緊，使其吐出水。

2. 取蟹四只，放在砧墩上，背殼朝下，蟹筯朝外，逐只用刀對直腹臍中間一切兩片，再斬去腳上爪尖，在蟹身切口處蘸滿干面粉，勿使蟹黃油流去，然後擺置圓瓷盤中。

3. 把炒勺放旺火上燒熱，放入熟豬油(九錢四分)燒到冒青煙時，用手拎住蟹腳逐個放入鍋內，並將塗粉的蟹身豎在鍋中排好，煎到粉色金黃、蟹殼發紅時，顛翻一次，使蟹腳倒入油中。再煎到發紅，即洒入料酒，蓋上蓋燜二秒鐘，加入姜末、醬油、鷄湯、味之素、白糖、醬色等，用勺推攪一下，隨即放進毛豆肉、水發黑木耳，燒開後，蓋鍋端上小火燜六分鐘左右。至湯汁燒剩三分之一(一兩二錢左右)，再移到旺火，放入蔥花攪拌一下，用水團粉掛芡，顛翻兩次，澆熟豬油(六錢一分)急翻兩次，即離火起鍋，用筷將蟹腳朝盤中央、壳朝盤邊作圓圈狀堆起，然後將毛豆肉、黑木耳蓋在蟹腳上，澆以滷汁即成。

### (三) 特 点

此蟹切开蘸粉煎制，故色黄肉嫩，滋味鲜透，为赏菊好菜。

## 四六、八宝辣酱

(从四六至四七共二种根据上海东记老正兴①制作经验整理)

### (一) 原 料

大虾仁	一兩九錢	五香豆腐干	一塊
鷄肫	九錢	豆瓣醬	一兩二錢
鷄肝	六錢三分	辣火醬	三錢一分
熟鷄腿(去骨)	一兩三錢	熟豬油	半斤
豬腿肉(去皮去骨)			(耗三兩四錢)
	一兩三錢	白糖	六錢二分半
豬肚子	一兩二錢	水團粉	二錢半
豬腰子	九錢	料酒	六錢九分
開洋②	三錢	蔥花、姜末	一錢(各半)
水發干貝	六錢三分	鷄湯	二兩
水發香菇	六錢三分	團粉	二錢
熟笋肉(冬笋、春笋、边笋均可)	九錢三分	蛋清	半只

### (二) 制作方法

1. 五香豆腐干、熟笋肉、猪腿肉均切成二分大小的方块。猪腰除去膜，劈为两片，除去腰臊，划成细方格花刀，再切成长二寸、宽三分的腰条。鸡肫、鸡肝去净筋皮片成薄片。猪肚去污洗净，在清水中煮烂后，切成二分大小的方块。出骨熟鸡腿肉切成三分大小方块。开洋用开水泡软。水发香菇去根柄洗净，大的切成四块或二块，小的可不切。水发干贝放小钵内加水四两、葱一段、姜少许、料酒(三钱一

分)，在旺火上隔水蒸一小時三十分鐘，至干貝用手一按能散即可。以上十種原料切配加工後，裝入九寸橢圓形盤待用。

2. 大蝦仁瀝去水，放入碗中，加干團粉（一錢二分）、鹽（二分）和蛋清攪到起白泡沫為止。

3. 炒勺內倒入熟豬油（九錢四分），在旺火上燒到六成熟，投入蔥花、姜末稍攪，即將辣火醬和豆瓣醬一齊倒入，攪拌半分鐘。隨即將盤裝配料倒進炒勺，顛翻六、七次，加料酒（三錢二分）蓋勺燜二分鐘後，加白糖和鵝湯二兩，蓋上勺端到微火上燜七分鐘。再端到旺火上用水團粉（一錢九分）勾芡，待湯汁稠干，即淋入熟豬油（一兩七錢）清底，端起勺顛翻數次即成辣醬，起鍋裝盤。

4. 用炒勺盛熟豬油（折實耗三錢二分）放在旺火上燒到六成熟，倒入大蝦仁，用鐵筷攪開，不使粘連一起。蝦仁炸呈白色，即起鍋倒入漏勺中，放鉢上瀝去油，倒出炸油。勺中留下熟豬油三錢四分燒熱，投入蔥末少許，再將蝦仁倒入，加料酒（六分）攪拌兩次，用水團粉（六分）勾芡後，淋上熟豬油（一錢），出鍋時復在辣醬上面即成。

### （三）特 點

此菜採用多種物料制成，干厚無滷，濕潤有光，味鮮且香，辣中帶甜，佐酒下飯都很相宜。

① 東肥老正興是上海無錫菜館之一，館址在老城隍廟附近，以烹制“八寶辣醬”、“糖醋帶魚”最為拿手，聞名全市。

② 開洋是比海米大、比對蝦小的一種海蝦，醃制後上海稱為“開洋”。

## 四七、糖 醋 帶 魚

### （一）原 料

鮮大帶魚

一斤

米醋

二兩二錢

植物油一斤半

(共耗一兩九錢)

白糖

一兩九錢

醬油

三錢一分

料酒

六錢二分

蔥花

一錢二分

## (二) 制作方法

1. 帶魚用刀刮去銀鱗，剖腹去內臟和腮，洗淨，去掉腹中的黑膜和細條虫，然後剪去鰭，斬去頭和尾梢，切去魚肚兩面薄邊(油炸容易焦糊)。再在魚的兩面由頭至尾，每隔三分划一刀，刀深至脊骨。然後，斬成三寸長的魚段約四段，淨重七兩半。

2. 大炒勺放入炸油一斤半，在旺火上燒到八成熱時，將魚塊塗滿醬油，放入鍋中約炸一分鐘，要勤翻身，炸到兩面呈金黃色，撈在漏勺上瀝去油(耗油六錢半)。倒出炸油時勺中留油六錢半，燒熱投入蔥花一爆，倒進魚塊用勺勾齊，酒入料酒，蓋燜二分鐘去腥味。然後揭開蓋加入醬油、白糖、米醋，隨即蓋好端到微火(糖重，不能用旺火多燒)燜一分半鐘，把糖醋汁燒剩一兩左右時，把魚塊整齊地鏟在瓷盤中。接着把炒勺移到旺火，加入蔥花和植物油(六錢二分半)急攪拌几下，見湯汁濃厚時，起鍋淋在魚塊上面即成。

## (三) 特點

此魚炸後刀紋起金黃波浪色彩，紫醬泛出紅光，滷汁裹緊魚塊，有甜酸香味，佐酒下飯都很相宜。

# 四八、馬鞍橋燒肉

(根據上海市老半齋①制作經驗整理)

## (一) 原 料

大黃鱸 四條(一斤半)

五花豬肉 一斤

大蒜頭 一兩二錢半

醬油

白糖

水團粉

一兩七錢

五錢

二錢二分

姜	六分	植物油	一斤
葱	一錢二分	(共耗一兩半)	
料酒	六錢三分		

## (二) 制作方法

1. 在鱧魚的頭部下面割一刀，將血放出，然後用剪刀與刀口平齊把肚皮刺開，直到尾部，取出五臟，洗去髒物，用開水燙一下，隨即撈出，洗清外皮薄粘衣，並沖洗干淨，斬去頭尾不用，切成一寸半長鱧段。蔥姜去皮，洗淨，分別切作蔥段和姜片。大蒜頭用刀拍一下剝去皮。

2. 五花豬肉用鐵叉叉住，皮朝下在旺火上燒（燒時可距爐口五寸許），至皮全部均勻燒焦，放入冷水中浸泡，約兩小時，見魚皮變軟，取出用刀刮去魚皮，呈乳白色即可。然後切成長一寸七、八分，厚兩分許薄片，放水鍋中煮沸，撈出待用。

3. 炒勺放到旺火上燒熱，加油六錢二分和蔥、姜，爆一分鐘左右，蔥呈焦黃色時，放入肉片煸炒，見肉出油即加料酒、醬油、糖，翻動几下，隨即放水一斤半（沒過肉片），用旺火燒開撇去沫，再蓋好用微火燒半小時（保持鍋內水略滾）。

4. 另以炒勺加油一斤，在旺火上燒開，放入鱧段，用筷子推動几下，炸兩、三分鐘撈起，倒去余油（炸油約耗去一兩二錢半）。炒勺重新放到旺火上加油六錢三分，把蒜煎成金黃色，倒入鱧段和肉，移到微火上燒二十分鐘，至肉鱧都已熟爛時再移旺火上燒濃湯汁。至汁剩四兩左右時，淋入水團粉，邊淋邊晃動炒勺，然後翻一個身，再燒一燒，翻動一下，盛入盤中即成。



### (三) 特 点

此菜色澤金黃油亮，味醇厚而不膩。鰻段燒后形如馬鞍式的桥，故名。

① 老半齋前身爲鹽商的“半齋”俱樂部，成立於1903年，所制鎮江餛飩肉、風鷄、黃干絲、揚州面點等均別有風味，日漸爲外界稱譽，遂開辟半齋點心小吃館，對外營業。數年后改名“老半齋”繼續營業，迄今數十年來均能保持其風味特色。

## 四九、網油叉燒鷄

(从四九至五四共六种根据上海莫有才厨房①制作經驗整理)

### (一) 原 料

新雄鷄(去毛的光鷄)	料酒	一錢八分	
二斤三兩	姜	一錢二分	
網油(一張)	醬油	三錢一分	
五兩	精盐	一錢二分	
豬腿肉	一兩三錢	白糖	一錢八分
京冬菜	七錢	味之素	一分半
鷄蛋	二只	植物油	三錢七分
面粉	六錢二分	香葱	二錢半
团粉	三錢一分		

### (二) 制作方法

1. 光鷄洗淨，在右腋下開一寸三分長的刀口，用右手食指伸入鷄腹內，掏出內臟和肺，然后再伸進肛門勾出屎腸，齊肛門處割斷不要。用清水灌入鷄腔，洗去血水放砧內。

2. 葱、姜去皮洗淨，葱(一錢三分)切蔥花，另一錢二分用刀拍碎，姜切片，與拍過的蔥放入碗中，倒入料酒(一錢二分)、白糖(一錢二分)、醬油(二錢半)和鹽調勻，澆到鷄身上。留三分之一灌入鷄腹中，天熱浸兩小時，天冷浸

四小时，浸时可常用小匙舀起醬酒汁澆在鷄身上。

3. 網油用清水洗淨，平鋪在清潔的木板上，置于陰涼處晾乾，豬腿肉去皮和筋后，切成一寸長的細絲。京冬菜洗淨，去淨花椒。

4. 炒勺放到旺火上，倒入植物油，燒到冒青烟時，倒入肉絲炒散，再放京冬菜同炒，接着倒入料酒(六分)、白糖(六分)、醬油(六分)、味之素，顛炒几下，速盛入碗中。

5. 鷄蛋去壳放入碗中，加入面粉、蔥花(一錢二分)和團粉調成糊狀。接着把網油从木板上輕輕地掀起，再鋪平，將鷄蛋糊均勻地塗到網油上。然后把鷄取出，倒去腹內的油汁，把炒好的肉絲、京冬菜由刀口處填入鷄腹中，將鷄頭擺在鷄翅下刀口處，鷄冠與鷄背成平綫，放到網油上包好。再用特制的鉄絲夾夾好(形與烤饅頭夾同)，擺在鉄盤里，送入烘爐中烤(原用鉄叉叉住在炭爐上烤燒，現改用烤箱，能保持特色，火候也均勻)：先用微火烤約二十五分鐘，翻一個身，再烤三十分鐘，呈金黃色時，再翻一個身，用較大的火烤三十分鐘，外皮酥脆呈老黃色即取出(盤中油不用)。

6. 趁熱用刀从鷄背划到鷄腹，剝下網油，鷄放到墩上剝下鷄頭和兩翅，擺在瓷盤中，再割下鷄腿。同時在鷄身兩側划兩刀，剝下鷄脯和背部的皮、肉，倒去腹中的肉絲和京冬菜，剔去全部大骨不用。把背部的皮切成一寸半長，四分寬的條，腿肉與鷄脯肉分別剝成大塊，鋪在鷄頭和翅膀的上面，然后再放鷄皮和肉絲、京冬菜，最后把豬網油放在鷄皮的上面即成。

### (三) 特 點

此菜是選用當年肥嫩雄鷄，經過適當火候烘烤，佐料入骨，脂油外溢，外皮油光脆香，肉細膩嫩熟，鮮美適口，是

## 揚州名菜之一。

① 上海廚房菜是一種專門承辦筵席和包餐的行業，不對外零售。莫有才廚房擅長正宗揚菜，解放後即設店對外營業，合營後，又發展了不少新的品種。

## 五十、拌 魚 瓜

### (一) 原 料

青魚中段	七兩半	精鹽	六分二厘
嫩芹菜	六兩三錢	料酒	六分二厘
雞蛋	二只	味之素	一分三厘
熟豬油	七兩(耗九錢)	香油	二錢半
上清湯	三兩一錢	醬油	二錢半
熟火腿	三錢	團粉	一錢二分

### (二) 制作方法

1. 取二斤半重的青魚中段約七兩半，去鱗和內臟洗淨，順脊骨剖成兩片，剔除脊骨，切去魚肚，只用背脊厚肉（淨肉約五、六兩）。再皮朝下將兩塊切作四段（長約一寸五分），當刀口切到魚皮時，不可切斷，即用左手將魚肉拎住，橫刀剝去魚皮，再用手抓住魚皮剝下另一塊肉（皮不用）。洗淨後，將原有魚皮的一面朝下，片成五、六厘厚的薄片（片到露出細刺時，連肉帶刺片去不用），然後切成細絲。魚絲放入碗中加料酒拌勻，再放進攪和的鹽和蛋清，加團粉調和後滴香油（六分二厘）拌勻。

2. 芹菜摘去葉莖，取嫩心四兩，洗淨放入沸水鍋中稍燙即撈起，再用冷開水浸過，取出切成六分長的段（粗的先切細，再切段）放在盤中，加味之素（七厘）、香油（六分二厘）拌勻。醬油、味之素（六厘）、上湯（三錢）和香油（一錢二分六厘）一齊放在碗中調和待用，熟火腿切成一寸長、一分見方的細絲。

3. 炒勺放旺火上，加入猪油（七兩），燒到四成熱時，將魚絲倒入，用筷子攪散，待油到八成熱（約四分鐘），魚絲浮起，隨即撈出用手勺輕輕地壓一下。接着舀清湯（二兩八錢）澆在魚絲上，瀝干，倒在芹菜上面，再撒上火腿絲，把調好的醬油汁沿盤邊淋入即成。

### （三）特 點

此菜青脆鮮嫩，為佐酒好菜。

## 五一、虎 皮 鵪 鶉

### （一）原 料

鵪鶉	十二只	猪油	六錢三分
豆苗	一斤	葱	一錢六分
冬筍	三錢	姜	六分
水發冬菇	七分	大蒜	一分半
面粉	六錢	醬油	一錢三分
植物油	一斤	精鹽	一錢二分半
	（耗一兩七錢）	白糖	七錢半
清湯	一兩八錢	味之素	一分二厘
團粉	九分四厘	醋	一錢二分
香油	一錢九分		

### （二）制作方法

1. 鵪鶉輕放鍋中，加冷水燒開，移到微火上煮五分鐘（火不宜大以防破裂），撈出在冷水中浸透剝去外殼。

2. 豆苗摘去老根，取嫩頭（三兩一錢）用水洗淨。冬筍切成一寸長、三分寬的薄片，冬菇用熱水浸透，去根洗淨，片成與冬筍形狀相同的薄片。蔥、姜去皮洗淨切末。大蒜斬碎成泥狀，放入碗中加香油、醋調成汁。團粉加清水（四錢）調勻待用。

3. 鍋放到旺火上，倒入植物油燒沸，把鵪鶉蛋趁濕滾一層面粉，放入油鍋中炸（火力要大）。另一只鍋燒熱放植物油四錢，倒入豆苗、冬筍和冬菇片同炒，隨即加鹽（六分二厘）、糖（一錢三分）顛炒兩下，炒熟（約十秒鐘）盛入盤中。原鍋仍放到旺火上，加入豬油燒熱，放下蔥蒜末炸黃，舀入清湯，放入鹽（六分三厘）、糖（六錢二分）、醬油、味之素，燒滾，用水團粉勾芡，再倒進調好的蒜汁起鍋。同時把炸黃的鵪鶉蛋撈起，放在盛豆苗的盤內，將糖醋汁澆在上面即成。

### （三）特 點

鵪鶉蛋炸後外呈金黃色皺紋，如“虎皮”，趁熱吃，外脆里嫩，酸甜可口。

## 五二、蝴蝶海參

### （一）原 料

水發刺海參	一斤	熟豬油	一兩六錢
鵪鶉蛋	二個	香蔥	一錢九分
熟火腿	六錢三分	姜	一錢三分
熟嫩鷄肉（鷄脯或鷄腿）	一兩三錢	料酒	一錢九分
		味之素	二分半
嫩豆苗尖	十根	精鹽	一錢九分
豬腳爪（爪尖）	六兩三錢	團粉	三分
生鷄肉	五兩		

### （二）制作方法

1. 水發海參用清水洗淨沙和雜物，平鋪在砧板上，皮朝上橫放，斜刀片成一分厚的蝴蝶狀薄片，放进沸水鍋中，燒滾撈起。蔥、姜去皮洗淨，蔥切段，姜切四大片待用。鷄蛋加水煮十五分鐘，取出浸入冷水中剝去殼，順長剖成兩半，

去掉蛋黃，片成八厘厚的片。火腿片成一寸長、四分寬、六厘厚的片。熟嫩鷄肉片成一寸長、八厘厚的片。豆苗頭洗淨。團粉加一兩清水調勻。

2. 豬爪用刀刮淨，鷄肉洗淨，用沸水氽三分鐘，撈起（去掉血水）放入砂鍋內，放入一斤六兩水，下蔥（六分）、姜（六分）、料酒（六分），用大火燒開，撇去沫，移到微火上燉三小時，湯濃時撈出，各物另作他用，制成白湯（一斤一兩）。

3. 炒勺放到旺火上燒熱，放入豬油燒一下，加入蔥（一錢三分）、姜（六分）炸成金黃色撈起不用，放入海參片輕輕地翻動兩下，再放入料酒（一錢三分）、熟蛋白、火腿和鷄片；最後倒入白湯燒滾撇去沫，下精鹽、味之素同燒五分鐘，用水團粉勾芡後下豆苗燒兩開，到入湯盤內即成。

### （三）特 點

此菜湯濃味鮮，片片海參如滿盤蝴蝶，入口滑潤似韌而嫩。

## 五三、清湯海底松

### （一）原 料

陳海蜆頭	六兩二錢	香蔥	一錢三分
光鷄	二斤	姜	一錢三分
生火腿	二兩半	料酒	一錢三分
鷄蛋清	三只	精鹽	二錢八分
油菜	一斤	味之素	一分三厘

### （二）制作方法

1. 海蜆頭用冷水洗二次，放入沸水略燙即撈起，再用冷水洗二次，去淨泥沙，放入鍋中，加水一斤半，蓋好燒開，

移微火上煮十五分到二十分鐘，海蜆浮起，至酥爛如豆腐時取出浸入冷水中；未爛的續在微火上燜約十分鐘，到酥爛而不碎為止，取出后用冷水再洗一次即浸入水中。蔥姜去皮洗淨，姜切成兩塊，蔥切數段。

2. 光鷄洗淨，先取腿肉五兩，斬碎成茸，放碗中加水一兩九錢調勻。火腿去毛洗淨，與鷄倒入沸水鍋中氽一下，撈起洗淨，放進砂鍋中，加水（二斤半）和料酒、蔥、姜各六分二厘。上火燒開撇去沫，放到微火上燉二小時，取出火腿，切成一寸半長、五分寬的薄片待用。鷄再燉一小時取出不用，把湯鍋拿下使鷄湯（約二斤二兩）晾涼。

3. 青菜取菜心，把頂端削成三角形，菜葉一端亦切兩刀成三角形，全長約二寸，洗淨放入沸水中煮透撈起，用冷水浸一下，再用冷鷄湯（二兩半）在微火上燒五分鐘撈出待用。蛋清盛入碗中加冷鷄湯（一兩九錢）、鹽（三分），用筷子攪散撇去沫，用碗上籠蒸約十分鐘成芙蓉蛋。

4. 將冷鷄湯放在火上燒，撇去浮油后，下蔥、姜、料酒各六分三厘、精鹽二錢半和斬碎的鷄肉，用勺子四面推攪，至湯燒至七成開鷄肉和湯分離時，即停止推動。到九成開時撇去浮沫，撈出鷄肉，用手勺壓成塊，仍放入鍋中，移到微火上燉約半小時。

5. 取海蜆頭在沸水鍋中氽一下，隨即撈起，把沸鷄湯（二兩半）從上面澆過（使海蜆入味）瀝入湯鍋內不用。此時在燉好的鷄湯內加入味之素，用銅絲篩將湯過入大湯碗中，先放海蜆頭，再放菜心、火腿片。然后用手勺把芙蓉蛋多次舀進碗中，成月牙形狀即成。

### （三）特 點

此菜為湯菜，海蜆頭在湯內形似松枝，襯以綠色青菜，

色調美觀，味亦爽口，适于夏季食用。

## 五四、蜜 蜡 蓮 心

### (一) 原 料

湘蓮	六兩三錢	桂花	二兩半
冰糖	五兩	石碱	九錢半
生豬油	一兩三錢		

### (二) 制作方法

1. 選用當年湘蓮，放入鉢中加碱（六錢三分）和開水（約一斤），用竹帚攪刷四、五分鐘，泌去碱水，再下碱（三錢二分）和開水一斤，繼續用竹帚刷到湘蓮紅衣脫光為止。取出用清水洗淨，晾十五分鐘。然後用刀削去蓮嘴和底部，使露出蓮心，再用竹簽由底部戳淨蓮心。

2. 湘蓮加水一斤放入鍋中，在旺火上燒開，撈出另換冷水燒滾，隨即撈出用清水沖洗幾次。生豬油洗淨待用。

3. 湘蓮與生豬油同放砂鍋中，加水六兩二錢在火上燒開，撇去沫蓋好，移微火上燉四十分鐘，蓮子已酥爛，放進桂花、冰糖，繼續在火上燉約四十分鐘。俟湯汁濃厚，去掉豬油渣，輕輕地盛入盤中即成。

### (三) 特 點

湘蓮粒粒乳白，光亮如蜜蜡，清香甜糯，為甜點中珍品。

## 五五、美味醉鷄

（從五五至六二共九種根據上海甬江狀元樓①制作經驗整理）

### (一) 原 料

母鷄	一只（毛重四斤）	桂皮	一錢二分
清水	八斤	茴香	一錢
紹興酒	二兩半	姜（片）	一錢八分



精鹽

一兩八錢

葱(段)

二錢半

香糟

三兩

## (二) 制作方法

1. 嫩母雞一只，以紹興產隔年越雞為最佳。宰後放淨血，用木桶一只盛滾水十斤，冷水二斤，手提雞腿把雞身放入水中，用棒把雞推動翻身二次，再將雞腳浸入水中約五分鐘，撈出先撈去雞腳黃衣，後退毛洗淨。用刀在雞脖子右邊靠近雞翅膀處開二寸長的口，取去氣管、食道和雞嗦，然後開膛，挖去內臟。然後用刀在雞腳膝周圍一圈划斷雞皮，避免煮時雞皮爆裂。再洗刷干淨。

2. 用大砂鍋盛開水四斤，將雞放入，用旺火燒三分鐘，撈出用清水過淨。而後砂鍋中換入清水八斤，將雞放入在旺火燒滾後，移微火上燉三十分鐘左右，雞熟取出晾冷。

3. 另用大砂鍋盛桂皮、茴香、姜片、葱段、精鹽（六錢），將熱雞湯沖入，俟冷卻後，加入香糟三兩調和，裝入布袋紮好吊起，下面放着砂鍋盛漏下的糟滷待用。

4. 將冷透的雞斬去雞爪和頭尾，對剖二塊，再從脇骨處對分，分成腿、胸、腹各兩塊總計四塊。用精鹽（一兩二錢）塗擦雞肉，肉上洒以最好的紹興酒，放置在有蓋的碗內一小時左右，然後取出浸入糟滷中三小時後，連鍋放入冰箱中待用。

5. 食時將雞塊切成三寸長、二寸寬的塊，零碎雞肉斬成小塊墊盆底。另將雞塊斬二寸長、三分寬的小條，蓋在上面，澆上原糟滷即成。

## (三) 特 點

此菜在夏季供應，糟香撲鼻，肥嫩鮮潔。

① 甬江狀元樓是上海著名的寧波酒菜小吃館，以專營海鮮寧菜見長。選料

認真，對主要原料如青蟹、梅蛤、蠶子、杜鰻、彈肚等，都按特定產地認真選購。在烹調方面也很考究，所制菜餚以重咸、鮮美著稱。該店名廚師余迎祥有五十餘年經驗，為同行所推崇。

## 五六、鍋燒河鰻

### (一) 原 料

河鰻	一斤	醬油(深色)	七錢半
生網油	一兩八錢	白糖	六錢二分
蒜頭(去皮拍碎)	三錢	味之素	二分半
姜片	一錢八分	熟豬油	六錢二分
葱結	二錢半	高湯	一斤半
料酒	六錢二分		

### (二) 制作方法

1. 活河鰻用剪刀在胸鰭處和肛門處各剪一刀，剪斷魚骨，皮肉相連，放血洗淨，放入溫水(滾水六成、冷水四成)中，抹去身上白色粘液。撈起，用竹筷二只，從頭部剪口處插入卷動，將內臟卷在筷子上一齊拉出，再洗淨河鰻，斬去頭尾，切成一寸半長的段。

2. 砂鍋底墊上竹算子一只，把河鰻段豎直排列其上，鰻上鋪生網油，放入蒜頭(剝皮拍碎)、葱結、姜片、料酒、高湯等，端于旺火上燒五分鐘。然後加蓋移至微火上燜三十分鐘，撈出姜片、葱結，加入醬油、白糖、味之素，再加蓋燜十五分鐘。此時湯汁已濃，鰻也酥爛，加豬油挪到旺火熬至稠濃即可裝盤。

### (三) 特 點

鰻段色澤如發亮紫銅，肉味鮮嫩酥軟。

## 五七、苔菜拖黃魚

### (一) 原 料

大黃魚(毛貨)	一斤半	味之素	二分半
苔菜末	三錢	胡椒粉	一分
面粉	四兩四錢	五香粉	六厘
發酵粉	一錢四分四厘	葱	一錢二分
料酒	三錢	清水	五兩六錢
精鹽	三分	熟豬油	二斤(耗二兩)

### (二) 制作方法

1. 鮮黃魚刮鱗去鰭，在肛門處割開少許，去鰓除內臟洗淨，沿頸鰭處斬去魚頭，切去魚腹不用，從魚背脊骨處剖開，先劈去脊背骨，再劈去小骨。魚肉切成一寸半長、三分寬的小塊。蔥切成一分長的蔥花(六分)，連同胡椒粉、料酒、味之素、精鹽一起摻合拌勻待用。面粉、發酵粉、苔菜末和清水攪勻成面漿狀待用。

2. 用鐵鍋盛熟豬油二斤，在旺火上燒至五成熱時移到微火上。把魚塊分成三批，再分批用鐵筷逐塊夾着沾滿面漿放入油鍋中炸，炸到顏色綠中帶黃，撈起。三批都炸完后，撈在一起，再倒入油鍋中，移旺火上炸三分鐘撈出。另用鐵鍋在旺火上燒熱，把炸好的魚塊撒以蔥花(六分)、五香粉，放入鍋內，隨即推動三次即成。

### (三) 特 點

此菜翠綠帶黃，香味濃郁，入口酥脆，最宜佐酒。

## 五八、黃魚參羹

### (一) 原 料

大黃魚肉(淨)	半斤	熟豬油	一兩
---------	----	-----	----

水發明玉參	半斤	味之素	一分九厘
鷄蛋	二只	胡椒粉	五厘
熟火腿末	六分	水團粉	一兩一錢
料酒	三錢一分	蔥(打結)	一錢九分
精鹽	九分	高湯	一斤二兩半

## (二) 制作方法

1. 选一斤半以上的鮮大黃魚(以农历四、五月时的最佳),刮鱗、除鰭、挖腮、去內臟,洗淨,斬頭切腹不用,剖開魚背,劈掉背脊骨,再劈去小骨洗淨。然后把魚肉和明玉參都切成一寸半寬、二分厚的小塊。

2. 用鍋加熱豬油四錢四分,燒到五成熱時下蔥結略爆,隨即加入料酒和高湯,撈出蔥結,放入黃魚塊和參塊,繼放胡椒粉,煮開,加入精鹽和味之素,再燒二分鐘,用水團粉勾芡,把鷄蛋打碎調和緩緩倒入,淋上熟豬油(五錢六分),用手勺攪動一下起鍋入碗,撒上熟火腿末即成。

## (三) 特 點

此菜柔軟而鮮美,老年人特別喜歡食用。

# 五九、剝皮大烤

## (一) 原 料

豬腿肉(去皮)	一斤	乳腐汁	一兩三錢
豬油	一兩二錢半	白糖	一錢九分
料酒	三錢一分	味之素	一分九厘
蔥(結)	二錢	高湯	一斤半
姜(片)	一錢二分	水團粉	一兩

## (二) 制作方法

1. 豬腿後臀去皮帶膘,淨用一斤。洗淨後切成一寸半長、一寸二分寬、二分厚的長形小塊。

2. 把鉄鍋放旺火上，倒入猪油(六錢五分)，燒熱時將肉傾入，略炒一下，肉塊縮卷，洒入料酒，加高湯、葱結、姜片。隨即用旺火燒五分鐘，然後加蓋移到微火上燜四十五分鐘，取出姜片、葱結，加入乳腐汁、白糖、味之素。再加蓋燜十分鐘，燜至肉爛移旺火上熬到稠濃時，加水团粉用手勺攪勻，淋入熟猪油(六錢)，翻一个身起鍋上盆即成。

### (三) 特 点

此菜色似玫瑰，肥瘦适宜，味鮮肉爛。

## 六〇、網油包鵝肝

### (一) 原 料

鵝肝	七兩半	猪油二斤(耗一兩二錢)
網油	八兩八錢	味之素 一分九厘
干面粉	一兩半	五香粉 半分
料酒	二錢半	鵝蛋 一只
葱花	一錢九分	椒鹽五香粉① 一錢九分
精鹽	六分三厘	

### (二) 制作方法

1. 檀香鵝肝去筋洗淨劈成薄片，再洗一次，放竹籃中攤開吹干(約二十分鐘)後，放在碗內。加葱花、精鹽、料酒、五香粉、味之素與鵝肝片拌和。

2. 揀選花網油，修去邊緣，洗淨吹干，切成七寸半長、六寸半寬的三塊，攤平在案板上。每塊撒上干面粉(三錢)，將鵝肝片平均分為三份，分別放在網油上，兩邊各留出一寸二分，卷成長五寸、寬一寸半的長條，卷到邊緣處時留五分寬一條邊，塗上用蛋黃與干面粉(三錢)調和的糊粘住封口，成為鵝肝卷。

3. 將鵝肝卷放入籠格，在旺火上蒸十分鐘，用細竹杆在每只鵝肝卷上戳十餘個洞，使鵝肝易熟。如網油未爛，再蓋蒸十分鐘，取出鵝肝條，用干面粉(三錢)拌和。

4. 鐵鍋放入豬油二斤(實耗一兩二錢)，在旺火上燒溫，即放入鵝肝條十分鐘。俟呈焦黃色，取出放砧墩上每條切成厚五分的斜片。裝盆時盆邊放椒鹽、五香粉二錢即成。

### (三) 特 點

此菜干香扑鼻，內糯外脆，為佐酒良餚。

---

① 椒鹽五香粉：是用椒鹽與五香粉各半，入熱鍋炒至焦黃即成。

## 六一、苔菜炸花生米

### (一) 原 料

花生米	半斤	香油	六錢二分半
苔菜①	一兩三錢	白糖	三錢
植物油	二斤(耗三錢)	味之素	二分半

### (二) 制作方法

1. 把干花生米用開水泡十五分鐘後，剝去外衣風干(約二十小時)。

2. 鍋中盛植物油二斤，在旺火上燒至五成熱，將花生放入炸五分鐘，呈金黃色，浮出油面，即用漏勺撈起，冷透待用。

3. 苔菜用手拍松，切成三寸長、二分寬的段。鐵鍋放旺火上燒熱，把苔菜段、香油、味之素、白糖傾入鍋內炒，隨手用鉄筷撥動，待苔菜酥脆，放進花生，用筷再撥動半分鐘，要撥均勻，起鍋上盆即成。

### (三) 特 點

此菜色澤美觀，食時松脆爽口，為下酒妙品。

① 苔菜：又名干苔、海苔，為翠綠細管狀植物，形似絲棉。產淺海岩石上，冬春採集曬干。浙江寧波附近海面所產最有名。

## 六二、炒 梅 蛤

### (一) 原 料

梅蛤(鎮海產)	四兩	料酒	三錢
熟豬油	三錢二分	醬油	二錢
蔥花	三分	胡椒面	少許
姜末	二分	精鹽	三錢

### (二) 制作方法

1. 盆中放水五兩和精鹽調成咸水，將梅蛤放入浸一小時左右，浸到梅蛤的觸鬚伸至壳外吐出泥后，撈出換水洗淨，置于盤中瀝去水，把蔥花、姜末撒在梅蛤上面待用。
2. 炒勺放在旺火上，倒入熟豬油，燒到五成熱時，放入梅蛤炒，隨即加料酒、醬油，用手勺把梅蛤撥平使厚薄均勻，同時不停地晃轉勺，使容易炒透；但不可用手勺攪翻或顛勺，否則梅蛤壳肉脫離。炒約一分鐘左右，見梅蛤壳泛淡紅並張開壳，表示已熟，隨即離火。先把湯汁泌在小碗中稍經沉淀去掉泥沙，把梅蛤裝在盤中，再澆上湯汁，撒上胡椒粉即成。

### (三) 特 點

梅蛤產于寧波鎮海、龍山一帶，在黃梅季節最為肥嫩，故稱梅蛤。又因其形狀似瓜子，又名“海瓜子”。

梅蛤經烹熟后，有青紅兩種顏色，口味鮮嫩肥美，佐酒最宜。

### 六三、紅燒冰糖甲魚

#### (一) 原 料

甲魚①	毛重二斤	姜(片)	二錢
猪油	一兩八錢七分	冰糖	一兩二錢
清水	一斤半	深色醬油	六錢三分
板油(切丁)	六錢二分	醋	四錢四分
料酒	六錢二分	水团粉	一兩二錢半
葱(結)	二錢半		

#### (二) 制作方法

1. 选二斤左右的活甲魚，肚朝上仰放在砧墩上，等魚头伸出想翻身时，急用左手抓住甲魚头頸，拉紧，右手用刀沿壳連头帶頸一齐割下(头頸不用)。血放淨后，用开水(嫩甲魚要掺些冷水)泡三分鐘，用洗帚刷白背部，再用小刀刮白裙边，剥去四脚白衣。然后洗淨，斬去脚爪和尾巴，再把甲魚仰放，在腹部正中對半斬开，割去背脊骨，挖去內臟，用清水洗淨血污。再把兩半各斬成四塊，共計八塊。鍋內放冷水三斤，用旺火燒开，倒入甲魚塊煮三分鐘后撈起，在清水中漂洗，去淨腥味，並用手挖去四腿附着的黃油。

2. 鍋中加猪油(一兩)燒溫，放入甲魚塊，略加燜翻，随即將料酒、葱結、姜片、板油丁、清水等放入，急火燒开，随即盖鍋移至微火上燜約三十分鐘后，撈去葱姜，再加醬油、冰糖，盖好再燜二十分鐘左右，燒酥即移在旺火上，放入醋和水团粉，用手勺拌攪一下，淋入猪油(八錢七分)，略燒即起鍋。然后以鉄筷將甲魚塊背朝上一塊塊地裝入盆內，澆上濃汁即成。

#### (三) 特 点



此菜汁稠味厚，甜中帶鮮，且有香氣。

① 甲魚又名水魚、鱉等，背壳呈橢圓形，所以又稱為圓菜。產于淡水中，背有硬壳，無鱗，肉多味厚，功能滋補。江水产黃背白肚，內河產烏背白肚，河產比江產肥嫩。雄者尾長裙寬，質量遠勝雌者。

甲魚以农历二、三月份榮花季節和八月份桂花開時最是肥美。甲魚最怕蚊子叮，叮后易死，死即有毒，不能食用。

## 六四、白汁老黃扒翅

(从六四至六八共五种根据上海鴻運樓①制作經驗整理)

### (一) 原 料

老黃魚翅(干貨)	一斤	葱段	一錢(二段)
壯大母雞一只(約四斤)		精鹽	六分三厘
金華南腿	半斤(一塊)	味之素	一錢
熟豬油	一兩半	水團粉	一兩二錢半
料酒	三錢二分	鷄油	一兩

### (二) 制作方法

1. 老黃翅發料時，剪去翅上毛薄邊(因為有極細沙，去不淨)，在鍋中加三十斤清水，用旺火燒到五成熱，放入黃翅燒開，再移微火燜燒一個半小時。然後撈出放木桶中，用開水三十斤、冷水十斤調和倒入，蓋好蓋，泡二十小時。至黃翅上面沙粒脹到浮起，即撈在案板上，用小刀輕輕刮去沙，洗淨後，剔去翅根硬骨和黑色腐肉，再洗兩次，放入竹絲籃中。連籃放鍋中，換清水二十斤，魚翅上蓋竹算一只，壓水鉢一個，防止水沸出。在旺火上燒開後，移微火上燜六小時半，拿去水鉢和竹算取出籃內魚翅輕輕放進冷水盆中，剔除硬骨和黑色腐肉，再洗二次。然後用刀剖成兩大塊，再裝籃放在清水桶脹發十二小時，使腥味漂淨(夏季水中加冰十斤以防變質)。清洗後，連同竹籃再用清水二十斤用竹算和鉢蓋壓好，用旺火燒開，取出使吐出冷水腥味，再用冷水

浸一个半小时，撈在小竹籃中瀝去水。这样，黃翅經過三次燒開、燜透、浸漂，才能去淨腥味（注意最后不宜多浸，多浸要發硬不糯）。

2. 將壯大母鷄和金华火腿放入大炒勺中，加清水五斤，用旺火燒開，再煮三分鐘左右，撈入冷水中洗淨。然后放在大砂鍋內加清水六斤，蓋好燒開，挪到微火上燜燒三小時，燉成清澄的濃湯，把母鷄、火腿取出另作他用。

3. 炒勺放在旺火上，加入熟豬油（一兩二錢）和蔥段二根，燉到蔥微黃、出香味時，加入料酒、濃湯（一斤二兩半），隨即撈去蔥段。此時把魚翅放入開水鍋中氽一下，瀝去水，亦放在炒勺內，接着加入精鹽，燒開后，再加味之素，端到微火上燒三分鐘，把湯汁燉去一半，再拿到旺火上，淋下水團粉挂芡，加熱豬油（三錢）輕輕晃動炒勺，隨即倒入大長盆中，淋上鷄油即成。

### （三）特 點

此菜是高級筵席的珍品，翅形完整，與濃湯調和宛如玉塊，襯以蜡黃鷄油，色澤宜人，翅糯湯鮮味美，極為可口。

① 鴻運樓是上海寧波菜館中歷史最久的著名老店，開設迄今已有一百余年，最初專營寧波小吃，以烹制海鮮最為有名，且兼售寧波花色早點。初時店堂有紅漆欄杆，故又稱為“紅欄杆小吃店”。約于五十年前，翻造新屋擴大規模后，漸改以經營高級筵席為主。

## 六五、紅燒魚唇

### （一）原 料

鯊魚頭	三斤	香蔥	九分
熟豬油	一兩九錢	醬油	九錢
料酒	三錢一分	醬色	二分半
白糖	三分二厘	味之素	九分

水团粉

九錢半

清湯

一斤

## (二) 制作方法

1. 鯊魚頭骨多，性干硬，沙粒細，魚唇嫩如脂肪，不宜燒熱，宜將魚頭投入溫水（需用三十斤開水，十斤冷水摻和）木桶中，加蓋，浸泡二十小時，見魚頭軟透，沙粒離肉，即撈出放入另一溫水木盆中（放開水五斤冷水十五斤），用絲瓜絡擦去上面沙粒（因為嫩不能用刀刮沙），洗淨裝入竹絲籃內。

2. 鍋中放冷水二十五斤，放入魚頭籃，籃上蓋一只竹算，壓一只貯滿水的鉢（防止水沸泛碎魚唇），蓋好鍋蓋。用旺火燒開後，即改用微火燒燜二小時半，將魚唇燜酥爛，並呈現淡黃色時，取出放到冷水盆中（注意勿碰碎），細心剔除硬骨，隨剔好隨丟入清水桶中（夏天水中須加冰五斤）。剔好後，漂浸二小時，去腥味備用。約淨剩魚唇一斤。

3. 食前撈出，切成長一寸、寬八分的長方塊，用開水煮二分鐘，煮出體內冷水和腥味，撈出備用。

4. 炒勺置旺火上燒熱，倒入熟豬油（一兩半）及香蔥，炒約五秒鐘，炒到油有炸聲、蔥近黃而有香味，即加料酒、清湯，撈去蔥不用。緊接着放入醬油、白糖、醬色，用手勺攪和一下，倒入魚唇，待湯開後，端上小火燉二分鐘，燉到湯汁僅剩一半時，再端上旺火，放入味之素，用水團粉勾芡，淋入熟豬油（三錢七分），推攪几下，見湯面泛出光亮即成。

## (三) 特 點

此菜色澤美觀，糯軟異常，湯汁濃厚，味美不亞魚翅，是珍貴名菜之一。

## 六六、紅燒鰾裙

### (一) 原 料

鰾裙(干貨)	三斤	白糖	三錢一分
熟豬油	一兩九錢	味之素	九分
料酒	三錢一分	濕團粉	九錢四分
清湯	一斤	(干團粉五錢加水)	
醬油	三錢一分	葱	一錢八分(二根)

### (二) 制作方法

1. 大鐵鍋放入水二十五斤和鰾裙，在旺火上燒開，再改小火燒爛二小時後取出，置溫水（用五斤開水、十斤冷水摻和）中，去壳。用大鍋另換水二十五斤，將處理好的鰾裙裝竹籃放入，籃上壓一只“竹籊蓋”，蓋上壓一只盛滿水的鉢。用旺火燒開後，改用微火爛四小時（嫩裙可爛三小時），取去鉢和竹籊，撿出鰾裙輕輕倒入溫水中，用手指搥去裙邊上面的黑膜，再在水中漂二小時，即可取出，切成一寸長、八分寬的長方塊待用（通過脹發，淨肉剩一斤三兩）。

2. 將炒勺放在旺火上，倒入熟豬油（九錢三分）及葱，燒至五成熱，葱不焦而噴出香味時，加入料酒、清湯，隨即把葱撈去不用。將鰾裙用開水燙去腥味，放入清湯勺中，再加醬油、白糖燒開，端上小火燜三分鐘，挪到旺火上，加入味之素，用濕團粉勾芡攪勻，最後澆上熟豬油（九錢四分）即成。

### (三) 特 點

此菜為淡紫醬色，光滑透明，入口軟糯，味道鮮美。

## 六七、清燉出骨甲魚

### (一) 原 料

甲魚	二斤半	姜片	一錢八分
熟火腿肉	一兩八錢七分	精鹽	六錢二分
水發冬菇	六錢二分	鷄湯	五兩
生豬油	九錢四分	料酒	三錢一分
蔥結(二根)	一錢八分	味之素	六分

## (二) 制作方法

1. 將活甲魚仰放菜墩上(肚朝上)，待甲魚伸頭翻身時，急用手指捏住甲魚頭頸，拉出，用刀齊壳邊割下。排淨血后，放在開水(五斤)桶內燙五分鐘，取出用刀先將背部輕輕刮白，再用拇指摳去裙邊上的黑膜，露出白色肉為止，並剝盡四腳上白衣。用水洗淨后，斬去四爪和尾，再仰放菜墩上斬開肚壳，取出內臟，洗淨待用。

2. 鍋內放入水五斤，將處理后的甲魚放入，在微火上燒半小時左右，撈出。先剝去四腿中的黃油，然后在溫水內用手先剝去背壳，再剝去腹部盾牌骨，剔出前后四腿的粗硬骨，最后剔出四肢的細骨，用水洗淨。

3. 把洗淨的出骨甲魚斬成六塊，如圖 17。生豬油切成丁。熟火腿切成六薄片。水發冬菇切片待用。



圖 17 出骨甲魚  
切法

4. 取帶蓋瓷圓盅一只，把切配好的出骨甲魚照原樣排列裝入盅內，並把火腿、冬菇片、生豬油丁、料酒、精鹽、鷄湯、蔥結、姜片一齊放入圓盅內，蓋好蓋，放在籠內用旺火蒸一小時左右即酥爛，去蓋撈去蔥姜，加入味之素即成。

## (三) 特 點

此菜是著名湯菜。色澤鮮艷，湯清味濃，魚肉香糯酥爛，營養豐富。

## 六八、口 蘑 扒 广 肚

### (一) 原 料

水發广肚①	十二兩	精鹽	一錢
水發蘑菇	六錢二分	香葱	一錢
熟猪油(分二次用)	一兩	水团粉	九錢四分
料酒	三錢二分	味之素	六分
清湯	一斤		

### (二) 制作方法

1. 把水發广肚切成一寸半長，七分寬的長方形条。水發口蘑片成薄片。

2. 將炒勺放在旺火上，倒入熟猪油五錢和香葱，燒到五成熱時，洒入料酒，加清湯，撈去葱不用。同時把切好的广肚在另外開水勺中用旺火燒二分鐘撈出，与口蘑片一起倒入清湯勺內，放入精鹽，燒开后，端到微火靠二分鐘，再挪到旺火上，加味之素后用水团粉勾芡，攪勻，澆上熟猪油五錢晃動兩下即成。

### (三) 特 点

此菜潔白如玉，汁濃而清，入口軟糯，味極醇厚，营养丰富。

① 水發广肚：广肚原名“毛常魚肚”，是毛常魚之鰾，盛产于浙江海洋中，因在广州盛銷，暫称广肚。每斤干肚可發五斤湿广肚。干肚發法：干肚浸二十四小時后，放入鍋中加水（广肚一斤用水二十斤），用旺火燒開，再煮五分鐘，撈出用水漂冷，再浸二十四小時。鍋中換干淨水，再燒煮五分鐘，再漂冷。如此反復經過四次浸、燒、漂、洗，共經過八十個鐘點，燒開三次，每次煮五分鐘，始發好（在夏天最后一次浸水要加冰五斤）。

## 六九、素 燒 鴨

(从六九至七八共十种根据上海功德林①制作經驗整理)

### (一) 原 料

豆腐衣	二兩半	姜末	一錢
	(約三十多張)	植物油	三斤
醬油	二錢半		(耗一兩六錢)
白糖	三分	鮮湯(冬菇湯或磨菇湯)	
五香面	半分		五兩
味之素	一分		

### (二) 制作方法

1. 先將鮮湯放入鉄鍋中，用旺火煮开，倒入醬油、白糖、五香面、味之素和姜末，待湯再沸滾，端离火口，稍涼。另取大鉄盤一只，取豆腐衣（杭州四乡豆腐衣）兩張，並排鋪在盤中，接头处互相疊压，成为一大張，用手蘸着鮮湯晒上，再淋上少許植物油。然后再鋪上兩張豆腐衣，和前面一样洒上鮮湯，淋少許植物油。如此把全部豆腐衣鋪完为止（共淋上植物油一兩），成为一疊，把兩端較薄的边沿摺向中央，把湯汁一同包入，卷成一尺二寸長，直徑一寸二分的長圓条。

2. 把包好的豆腐衣卷放入籠屨（籠屨內不垫布），用旺火蒸二分鐘。蒸时水先燒滾，再上籠，火要急，中間不能揭開蓋，也不能蒸得過久，以免豆腐衣發硬。

3. 蒸好以后取出，待冷透再投入七成热的油鍋中炸二十秒鐘，即可撈出，切成三分厚的塊，裝入盤內即成。

### (三) 特 点

此菜宛如葦菜的燒鴨，食之脆嫩鮮美。

① 功德林原是上海佛教界人士創設的，為歷史較久的素菜筵席館。該店自1921年從揚州寺院延聘廚師能手，精製各色素菜，名傳遠近，嗣後又續聘上海素菜名廚師葛兆源、姚志珩等，對所用主要原料豆腐衣，則按質量優等的杭州四鄉豆腐衣制法，設爐自製，並以素菜花色代之以葷菜品種，如“醋溜黃魚”、“炒素蝦仁”、“炒素蟹粉”等，無不維妙維肖，進一步發展了素菜原有風味和特色，深受廣大消費者所歡迎。

## 七〇、醋溜素黃魚

### (一) 原 料

熟馬鈴薯(去皮)	五兩六錢	精鹽	三分七厘
水發冬菇絲	六錢二分	醬油	八錢
豆腐干絲	六錢二分	白糖	七錢半
熟筍絲	六錢二分	米醋	一錢二分
豆腐衣	一張	味之素	二分
豆腐干	三分之一片	姜末	六厘
青椒	六錢二分	濕團粉	二錢半
水發木耳	三錢	植物油	二斤
卷心菜	六錢二分	(耗一兩六錢六分)	
水發大冬菇	一只	香油	一錢八分
		面糊漿	少許

### (二) 制作方法

1. 用絞肉機把熟馬鈴薯絞成泥，放在鉢中（或大的鋼精盤內），加味之素（一分）和精鹽拌勻。豆腐干絲、筍絲和水發冬菇絲放入炒勺內，用七成熱的植物油（四錢四分）加醬油（四錢四分）、水（六錢二分）和味之素（一分）炒一下作為假魚肉。水發冬菇切成魚腮形，另切一小塊水發冬菇作為假魚眼睛，把豆腐干片切成魚尾形。青椒切絲，水發木耳和卷心菜都切成三分見方的小塊。

2. 取整張豆腐衣（豆腐衣如硬，可用水噴軟）平放在



案板上，用刀修去硬边，在中間部位塗放一層馬鈴薯泥捏成魚形。在魚頭的中央，按一小塊冬菇貼着豆腐衣作為魚的眼睛，在薯泥上面放筍絲、豆腐干絲和水發冬菇絲，再把其餘的薯泥塗滿假魚身，封沒四周，使渾圓如魚身，在豆腐衣的边沿塗上一些面糊，把魚裹住。將魚翻一個身，用刀尖在近假魚腮處截一個小洞，把冬菇背面朝上按入。用手指在假魚頭的尖端按一下，凹進成為假魚的嘴，尾部用刀橫片一口（約半寸），塞入用豆腐干切成的魚尾。在塞入的縫口塗上一些面糊，不使炸時裂開。

3. 大油鍋放入植物油二斤，用旺火燒到八成熱，把假黃魚沿着鍋邊放入炸，若火太旺，可以端到微火眼，保持油八成熱的溫度（炸魚時需用旺火，但不宜過旺或過微，火過旺則外魚里不熱，火過微則假魚肉軟綿無力，不酥脆，顏色也不美觀）。待魚的二面均已炸得發黃、發脆，里面的薯泥已炸熱、炸酥，即撈入盤中。

4. 黃魚炸好之後，隨即把植物油（六錢）放進炒勺中，用旺火燒熱，先將青椒、卷心菜和木耳放入燴炒一會兒，再加姜末、醬油（三錢六分）、白糖和水（二兩半），臨起鍋時，加醋，用濕團粉勾芡，用小勺攪一下，淋上香油。同時順手用小勺在炸脆的魚皮上敲破二、三處，倒上配料，澆入滷汁即成。

### （三）特 點

此菜盛在盤內，粗看好像真魚，吃起來酥軟可口。

## 七一、炒素虾仁

### （一）原 料

馬鈴薯

一斤

味之素

二分半

熟胡蘿蔔(紅顏色， 去皮)	三錢	料酒	一錢二分
水發冬菇	六錢二分	干團粉	一兩一錢
鮮青豆(或罐頭青豆)		鮮湯(笋湯)	二兩半
	三錢	植物油	二斤
精鹽	二錢一分		(約耗二兩二錢)

## (二) 制作方法

1. 馬鈴薯削去皮，洗淨，切成長七分，厚、寬各四分的長丁條，入冷水鍋中以旺火煮至六成熟時（手指捏上已發軟），放入精鹽（一錢三分八厘），再煮至七成熟即撈入小淘籬（即淘米籬）中，撒上千團粉九錢半，把小淘籬晃動顛簸，使馬鈴薯沾勻團粉。把熟胡蘿蔔及水發冬菇切成六分見方小丁（帶圓角形），同青豆一並放在碗中。團粉（一錢半）加水（二錢）調勻。

2. 鍋內放植物油二斤，置旺火上燒，油至六成熱時用漏勺把拌勻團粉的馬鈴薯丁放入炸，隨即用漏勺攪翻二、三下，至馬鈴薯丁呈白玉色如蝦仁狀，仍用漏勺撈起，放油鉢上，瀝去油。

3. 與炸馬鈴薯丁的同時，在另一爐口上，用炒勺一只，放入植物油六錢，油至七成熱、微冒青煙時，先將冬菇和胡蘿卜丁下鍋，端起炒勺顛兩下，使菜在勺內翻二、三個身，再加料酒、鹽（七分半）和鮮湯。待湯開後，再放入青豆、味之素，用水團粉勾薄芡，迅速將方才炸好的素蝦仁倒入炒勺內，顛翻兩下即成。

## (三) 特 點

此菜色彩美觀，形似蝦仁，入口松軟而不沾嘴。

## 七二、燴素明蝦

### (一) 原 料

馬鈴薯	四兩四錢	醬油	五錢
胡蘿卜(紅色)	二兩半	白糖	六錢二分半
熟笋肉	一兩三錢	料酒	一錢三分
水發木耳	三錢二分	醋	三錢一分
卷心菜	六錢二分半	干团粉	一錢二分半
青椒	一只(三錢)	鮮湯(笋湯或冬菇湯)	
豆腐衣	一張半		二兩半
苹果	二兩	植物油	二斤
精鹽	四分三厘		(約耗一兩六錢)
味之素	一分九厘	面糊	少許

### (二) 制作方法

1. 馬鈴薯洗淨，放入籠屉內，用旺火蒸約三刻鐘即熟，剝去皮，放入絞肉機內絞成薯泥。胡蘿卜洗淨，刨去皮，切去兩端，放入開水鍋中煮半小時，熟後，用刨子（帶眼的鉄皮擦）刨成絲，切末，剝成泥，和馬薯鈴泥一同放入大碗內，加精鹽和味之素拌勻成餡。把熟笋肉切成一寸三分長、二分厚、八分寬的長塊，用刀尖順長划八、九刀成細長絲，但只划至另一端三分長的地方，再切成厚、寬各二分的小長條，作為蝦鬚形如圖18。把苹果肉切成長七分、厚寬各一分半的小條，作為蝦肉。水發木耳、卷心菜、青椒洗淨去梗莖切成粗絲。豆腐衣切去硬邊（即豆腐衣邊沿一條圓莖），切成三寸見方的大塊（若豆腐衣硬脆，可以噴上些水）。干团粉加水二錢，調為濕团粉，再取小碗一只，將醬油、白糖、料酒、濕团粉和鮮湯一併倒入碗內調勻。

2. 把豆腐衣大塊平放在左手上，中間涂上薯泥（約三

錢二分重)，一端放蝦鬚露出一半在外，中間放蘋果菜小条（不必緊接住鬚，以便把蝦曲折），然后把豆腐衣裹住蝦身扭緊二端，縫口處略涂面糊，使彎曲成明蝦形（如圖19）。按同樣方法共做二十只待炸。

3. 大油鍋放入植物油二斤，放在旺火上燒到油略冒烟時，把素明蝦逐個入鍋，用漏勺攪動，翻兩個身，約炸十五秒鐘至豆腐衣炸呈金黃色，餡熟即撈起。

4. 取炒勺一只放旺火上，加植物油六錢，油熱時放入水發木耳、卷心菜絲和青椒絲同炒。炒時一面顛翻炒勺，同時用手勺攪動。隨即將已調勻的調料倒入炒勺內，炒稠成糖醋滷汁，立即把炸好的素明蝦倒入汁內，顛翻二下，抱緊滷汁起鍋即成。



圖 18 蝦須形

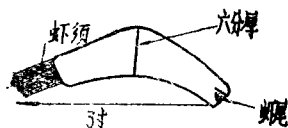


圖 19 素明蝦

### (三) 特 點

此菜與明蝦酷似，色火紅，肉酥皮香脆，味帶酸甜。

## 七三、炒素蟹粉

### (一) 原 料

熟馬鈴薯	三兩八錢	雞蛋	二只
熟胡蘿蔔(紅色)	一兩八錢	植物油	二兩八錢
		料酒	一錢三分
生笋肉	一兩三錢	精鹽	九分四厘

水發冬菇絲	六厘	醋	一錢三分
味之素	三分	時令蔬菜(如鷄毛菜、豆苗、	
姜末	一分二厘	菠菜、米苣等均可)	少許

## (二) 制作方法

1. 用絞肉机把熟馬鈴薯絞成泥。胡蘿蔔去皮，煮熟后切成小丁再斬碎为泥，然后用粗白布包裹挤去水分，放入鉢內。鷄蛋去壳調勻，倒入姜末，用筷攪勻（天热时最好放在冰箱中，以防变質）。

2. 在旺火上放炒勺一只，倒入植物油二兩二錢，油八成热（冒烟）时，即將馬鈴薯泥放入炒勺內炒。炒时用手勺不断地攪动和翻拌，二分鐘后，加进植物油三錢，再炒一分鐘，放入精鹽、料酒、味之素，再攪二下。随后加植物油三錢、醋和時令青菜拌勻即可起鍋。

## (三) 特 点

此菜顏色有紅有黃，像蟹粉一般，吃时既酥又韌，口味極好。

# 七四、炒素腰花

## (一) 原 料

水發蘑菇(去莖)	醬油	三分
三兩八錢	味之素	三分
熟胡蘿蔔(去皮)	干團粉	二錢三分
一兩三錢	鮮湯	二兩半
鮮青豆	植物油二斤(耗二兩半)	
三錢	精鹽	一錢
鷄蛋清	二只	

## (二) 制作方法

1. 干團粉一錢加水一錢調勻，將胡蘿蔔順長每隔二、

三分用刀挖空一條，然後切滾刀塊（即帶有花紋的七分長的胡蘿蔔塊）。水發蘑菇在光滑的一面，用推刀每隔一分寬划一刀，划破菇皮，不要切斷，再在已划出的刀縫交叉着用斜刀片成二分寬的薄片，形似腰花；把蘑菇片放入碗中，加精鹽（六分二厘半）、味之素（一分）、雞蛋清和干團粉（一錢三分），一同調拌均勻。

2. 把油鍋放在旺火上，加二斤植物油，待油燒到六成熱時，用筷子將蘑菇片一片片分散撥入油鍋中炸，不使粘住在一起，用漏勺翻轉兩個身，即撈出瀝去油（約耗油一兩二錢半）。

3. 另取炒勺一只，放在旺火上，勺熱時倒入植物油（一兩二錢半），放進胡蘿蔔塊顛炒二下，加醬油、精鹽（三分七厘半）、味之素（二分）和鮮湯。至湯燒開時，倒入青豆，再燒開用濕團粉（一錢三分）勾芡，隨即將炸好的“腰花”倒入勺內，連續顛翻兩個身，即可起鍋。

### （三）特 點

此菜形狀與腰花相似，配料彩色鮮艷，蘑菇肉嫩帶清香，味甚可口。

## 七五、素 火 腿

### （一）原 料

豆腐衣	二兩二錢	醬色	一分
醬油	二錢半	五香面	六厘
香油	七分半	鮮湯（浸冬菇的湯）	
白糖	四分四厘		二兩半
味之素	一分		

### （二）制作方法

1. 把冬菇湯入鍋用旺火燒開，再倒入醬油、香油、白

糖、五香面、味之素和醬色，至湯再開時，即端離火口，放入已撕成碎片的豆腐衣，用筷攪拌。待湯稍涼，可用手揉搓豆腐衣，使吸干湯汁后，倒在一尺見方的粗白布上，用力卷緊，兩端摺起，包成直徑一寸半的圓棍條。再用細麻繩捆紮，每隔三分寬即紮縛一道，先紮一端，順次捆牢整條，紮得越緊越好。

2. 把紮緊的素火腿上籠雇用旺火蒸（籠底不放布塊，以免影響熱氣蒸透內部），籠蓋上用物壓住，蒸三小時，原包取出，置于風涼處冷透，再除去包布（熱時解开素火腿容易散開）。吃時先將素火腿順長對切開，再切成一分不到的薄片。

### （三）特 點

素火腿呈深栗色，形象逼真，口味咸香，豆腐衣絲細而韌。

## 七六、素 肉 松

### （一）原 料

荳制飯粢①（約五張）	味之素	一分八厘
一兩二錢	姜末	一分二厘
精鹽	植物油	二斤
白糖		（約耗二兩半）
四分		

### （二）制作方法

1. 將荳制飯粢疊在一起，摺卷成扁圓形長條，用刀切成極細如髮絲的絲，抖松，放入大盤中。

2. 將油鍋放在旺火上，放入植物油，待油至七成熱略起煙時，將油鍋端離火口，迅速用手把荳制飯粢細絲散入油鍋內，立即用漏勺撥翻一次（使荳制飯粢全部被油炸着）。

隨即撈出，瀝去油，放入盤內（豇制飯粢絲從入鍋到撈出僅十五秒鐘），用手或筷撥松，拌入精鹽、白糖、味之素和姜末即成。

### （三）特 點

此菜顏色淡黃，豇制飯粢絲薄如紙，加上油炸，異常酥脆，入口即化，味很鮮香。

① 豇制飯粢：飯粢是上海方言，與鍋巴的意思相似。豇制飯粢是把黃豆磨成漿，在熱鍋中攤成薄張。

## 七七、烤 麩

### （一）原 料

熟面筋	一斤	姜塊	六分三厘
醬油	九錢四分	茴香	二分半
白糖	六錢二分	桂皮	三分
味之素	二分八厘	鮮湯（冬菇湯）	三斤
干醬色	一錢半	植物油二斤（約耗三兩）	

### （二）制作方法

1. 熟面筋順着紋撕成半寸寬、一寸半長的小長條（撕時不要把面筋捏緊，否則油炸不脆、炸不透，汁滲也不能浸入），用清水洗過，壓干水分，越干越好。

2. 鍋內放植物油二斤，用旺火燒到八、九成熱（冒煙）時，放入熟面筋塊，炸四分鐘後，油溫已漸漸上升，把油鍋端到微火上，繼續炸六分鐘，面筋已被炸得發黃、發脆，即用漏勺撈起瀝去油。

3. 取炒鍋一只，倒入醬油、白糖、茴香、桂皮、姜塊（用刀拍松）、干醬色、味之素，澆入冬菇湯。然後把炸過的面筋放入，用旺火燒開，加上蓋，端到微火上燜煮（燜煮



时不必搅动)，二十分鐘后，揭去盖用小勺攪翻面筋，把汁滷收干即成烤麩。

### (三) 特 点

烤麩呈栗壳色，略帶金黃，香味濃醇，吃时軟糯，下酒佐膳均宜。

## 七八、清燉鳳尾筍湯

### (一) 原 料

鳳尾筍干①	三兩八錢	姜片	一錢
精鹽	九分四厘	植物油	一兩
料酒(高粱酒)	一錢三分		

### (二) 制作方法

鳳尾筍干剝去筍衣，留着筍尖端的嫩叶，斬取筍尖以下三寸左右的一段筍肉，放入溫水內浸洗五分鐘，用冷水過淨。然後放入砂鍋內，加水(二斤半)、姜片、精鹽、料酒及植物油，蓋緊鍋蓋，先放在旺火上燒，待湯開再移到微火上燉二小時，見筍已脹大發嫩，呈肉色即成。

### (三) 特 点

此菜是湯菜，為每年八月當令時菜。鳳尾筍鮮嫩而帶清香，湯面浮油較重，但油而不膩，湯色如白玉，筍形如鳳尾，其味甚美，為素席中名菜之一。

① 鳳尾筍干是浙江省紹興縣湯浦土特產，鮮味與一般筍不同。

## 七九、炒素鱸糊

(從七九至八二共四種根據上海春風松月樓制作經驗整理)

### (一) 原 料

水發香菇	五兩	干團粉	一兩
------	----	-----	----

熟冬筍絲	一兩半	香油	三錢一分
醬油	六錢二分	味之素	一分二厘
白糖	一錢六分	植物油	二斤
鮮筍湯	五兩		(約耗一兩六錢)

## (二) 制作方法

1. 選用肉頭厚、完整不碎、大如杯口的水發香菇，剪去梗莖，用水沖洗淨沙泥，然后用剪刀盤剪成二分寬的細長條，再剪成三寸長的段，放入盆中，泌去水分，加進干團粉六錢三分拌勻。取干團粉三錢七分加水一倍調勻。

2. 鍋內放植物油二斤，置于旺火上，燒至油面略有青烟，即抓二分之一的香菇絲陸續散入油鍋中炸，用漏勺翻兩個身即撈出。待油溫升到七成熱，再將剩余的一半香菇絲散入油鍋中炸，照樣翻兩個身後撈出。

3. 取炒勺一只放旺火上，加植物油三錢半，至油熱時，將筍絲放入，顛翻三、四下，加醬油、白糖、鮮湯，再放入已炸好的香菇絲，繼續用旺火煮沸，隨即端到微火上燜約三分鐘，見湯汁稠濃，仍端上旺火，加味之素，用濕團粉勾芡後，倒入盆中，在素鱸糊的中間用手勺按一個小洞，澆上預先燒熱的香油即成。

## (三) 特點

此菜鱸形逼真，香菇絲香嫩無渣，適宜老年人佐餐。

① 春風松月樓開設上海城隍廟內已有四十五年，為著名高級素菜面館，抗日時期另設北於湖北路同享盛名。

# 八〇、炒 二 冬

## (一) 原 料

水發冬菇	三兩八錢	濕菱粉	一錢二分半
熟冬筍肉	一兩九錢	香油	一錢二分半

醬油	六錢三分	鮮湯(冬菇湯)①	
白糖	一錢三分		三兩八錢
味之素	一分三厘	植物油	七錢半

## (二) 制作方法

1. 水發冬菇(選用較厚、大小如金錢的)用冷水過淨，瀝去水。熟笋肉切成八分長、四分寬的滾刀塊。

2. 炒勺放在旺火上，倒入植物油，待油起青烟時，把冬菇及笋塊倒入，端起炒勺把菜顛翻三、四個身；再放進醬油和白糖，再顛翻一個身，加冬菇湯，燒开后二分鐘左右，加味之素，用濕團粉勾芡，最后淋上香油，即可起鍋。

注意事項：炒冬菇必須用旺火，油七成熱時，即下鍋，顛翻二、三下即好。如炒的時間過長，則冬菇顏色暗淡。

## (三) 特 點

冬菇呈紫醬色，渾圓如金錢，與乳白色滷汁相映，黑白分明，笋塊如象牙，味鮮質嫩，為名素菜之一。

① 鮮湯用水發冬菇的原湯，瀝去腳渣(每十斤冬菇湯加醬油一斤)，用旺火煮片，一開隨即撇去泡沫，湯再開挪到小火燜十分鐘即成。

# 八一、羅 漢 齋

## (一) 原 料

水發香菇	六錢二分	水扁尖(笋名)	六錢二分
水發冬菇	六錢二分	青豆(或刀豆)	三錢
水發磨菇	六錢二分	熟馬鈴薯	一兩半
水發金針菜(黃花菜)		熟卷心菜(或熟膠菜)	
	六錢二分		一兩
水發木耳	六錢二分	熟花菜(或茭白)	
油面筋	一兩		六錢二分
豆腐衣	一張半	植物油	一兩半

熟素鷄肉	六錢二分	醬油	一兩二錢
熟素腸	六錢二分	白糖	一錢一分
素肉圓	五只	味之素	二分半
熟栗子(去皮)	五只	濕團粉	一兩二錢
熟銀杏(即白菓去壳、去衣)	十五只	香油	一錢八分
熟笋肉(冬笋、春笋或边笋)	一兩	鮮湯(浸冬菇、蘑菇、香菇的湯)	一斤一兩

## (二) 制作方法

1. 把水發冬菇和香菇大的一切四塊，一般大小的對切成兩塊，小的原只使用。水發蘑菇切成骰子塊。水發金針切成兩段。油面筋對切兩半。豆腐衣撕碎成三、四寸大小。素腸切一寸半長的段。熟素鷄肉切成一寸長、六分寬、一头厚一头薄的滾刀塊。栗子一剖四塊。銀杏用刀拍松。熟笋肉，熟的馬鈴薯和卷心菜切成一寸長、六分寬的片。水扁尖撕成一寸長，細如面條的細絲。熟花菜順花朵切成半寸小塊（若用茭白則切成丁）。

2. 鍋內放植物油九錢，直于旺火上，燒熱把水發香菇、金針、木耳和油面筋、豆腐衣、熟的素鷄肉、素腸、素肉圓、水扁尖絲、熟馬鈴薯片、卷心菜片一齊投入，用手勺拌炒一分鐘。見卷心菜倒角炒勻，隨即加醬油（七錢）、白糖（六分）攪翻几下，再加鮮湯（七兩半）、味之素（一分五厘），蓋好燜約一分鐘，以濕團粉（七錢）勾芡後盛入盆內。

3. 在炒上述菜的同时，另用炒勺一只放在旺火上燒熱，加進植物油六錢。待油熱後，放入水發冬菇和蘑菇、熟栗子塊、熟銀杏、熟筍片、青豆和花菜，隨即攪拌使之翻兩個身後，倒入醬油（五錢）、白糖（五分）、味之素（一分），

加鮮湯（三兩半）蓋上蓋，稍稍燜一會，即用濕團粉（五錢）勾芡，抱汁後復在第一次炒的菜上面，最後淋上香油（一錢八分）即成。

注意事項：此菜分兩處烹制必須同時進行，否則會影響菜的質量。

### （三）特 點

此菜五彩繽紛，原料品種多，口味各異，為素齋中名菜。因取用十八種不同的素菜，象徵十八尊羅漢之數，故名。

## 八二、口蘑鍋巴湯

### （一）原 料

干蘑菇	三錢二分	鹽	三錢一分
鍋巴①	三兩	味之素	二分半
蘑菇湯	六兩	香油	一錢二分
醬油	九錢四分	植物油二斤（約耗一兩）	

### （二）制作方法

1. 干蘑菇用冷水洗淨，再用冷水浸發，夏秋二季浸二小時，春冬二季浸三小時，至吸足水分、蘑菇脹胖皺紋消失為止；浸蘑菇的原湯瀝去渣腳留用。浸發的蘑菇用鹽搓去厚泥，刷掉沙斑，然後把原只蘑菇分中橫豎各切一刀成扇形塊。鍋巴揀薄的掰成二寸半見方不規則的大塊。

2. 取炒勺一只，冷鍋時即放入蘑菇湯（六兩）、水（六兩），再放入水發蘑菇，倒入醬油，待湯一開即撇去沫，端起炒勺，將湯和蘑菇一齊倒入先已放有味之素和香油的大碗中（注意不能多滾，否則蘑菇會沉入碗底，不浮起）。

3. 與燒蘑菇湯的同時，在另一只爐火上，用旺火把植物油二斤燒到七成熱，隨即把鍋巴放下，用漏勺使之翻兩個

身（約十秒鐘左右），見鍋巴炸松、呈金黃色時，撈出瀝去油，放入盤中，隨同蘑菇湯上桌。端到桌面時，再把鍋巴傾入湯中。

### （三）特 點

此菜系湯菜，湯有蘑菇香味，鮮美可口。鍋巴經油炸過，異常松脆，倒入熱湯時泡沫飛濺，發出“噼噼”的響聲，別具風味。

---

① 鍋巴：即飯鍋內一層帶焦的飯菜，拿取薄邊，烘干應用。

# 名小吃

## 八三、蘿蔔酥餅

(从八三至八六共四种根据上海市綠楊邨①制作經驗整理)

### (一) 原 料

面粉	一斤	熟猪油	三兩二錢
蘿蔔	二斤半	生猪油	三兩二錢
熟火腿	二兩半	香油	六錢三分
雞蛋	一只	植物油	二斤(耗二兩)
葱	一錢三分	味之素	一錢八分
芝麻	一錢三分	精鹽	五錢六分
白糖	六錢三分		

### (二) 制作方法

1. 生猪油洗淨剥去皮，与熟火腿分別切成一分見方的細丁。葱去皮洗淨切成蔥花。雞蛋去壳攪成漿。蘿蔔去皮洗淨，用“魚鱗擦子”擦成細絲，加鹽（三錢七分）放入鉢中拌勻，过半小时用潔布包起，挤去水分，仍放到鉢內加入香油調勻，然后依次放入熟火腿、生猪油、鹽（一錢九分）、葱、味之素、白糖拌勻成餡，分为二十份，再搓成球狀。

2. 取面粉五兩，加熱猪油（二兩半）和成油酥面。剩餘的面粉五兩，加熱猪油七錢、水二兩八錢和成水油面。然后将水油面用手按平按圓，把油酥面包裹在中央搓成圓球，擀成長方形的面皮，折疊成三折，再擀成一尺五寸長、寬一尺的長方形的面皮。接着由寬面卷攏，搓成直徑一寸許的長条，揪成二十个面剂，平放到面板上（截面的兩頭露出螺旋形花紋），再分別用手按成一分厚的圓形薄皮，把餡包在中

間，随后用手掌按成三分厚的圓餅，在封口处塗少許鷄蛋漿，蘸一層芝蔴，即成酥餅坯。

3. 鍋中放入植物油二斤，在旺火上燒滾，冒濃烟后（為的去生油味，如是熟油燒到五成熱即可）將鍋端離火口，使油溫降到五成熱時，將酥餅坯放入，有芝蔴的一面朝下。然后仍將鍋端上旺火，炸四、五分鐘，隨即移到微火上炸四、五分鐘，再移到旺火上炸（要保持油溫在七成熱左右，過熱則易炸焦，反之則炸不透。炸時要使酥餅在鍋中不斷的轉動，才炸得勻）待鍋內酥餅浮起，呈淡黃色即成。

### （三）特 點

此餅層多，外酥里嫩，餡心甜香，味鮮適口。

① 綠楊邨是上海川菜揚點兼營的名店，所制點心精巧別致，頗受消費者的歡迎。

## 八四、棗泥鍋餅

### （一）原 料（按八只計算）

面粉	一斤	白糖	六兩三錢
雞蛋	四個	紅棗	一斤二兩半
植物油	七兩（實耗四兩）	香油	二兩半

### （二）制作方法

1. 紅棗用刀拍一下，剝去核，用冷水浸兩小時，洗淨，上籠蒸兩、三小時，越爛越好，出籠晾涼，在銅絲細篩中用手揉搓，擠出棗肉揀去皮。炒勺放到旺火上，加香油燒熱，放入棗泥和白糖，約炒三、四分鐘，至棗泥不沾手，聞到香味即可。

2. 雞蛋去殼，與面粉放入鉢中，分兩次放入冷水八兩，攪拌成面糊狀，勻分為八份待用。

3. 將炒勺放到微火上燒熱，把植物油順炒勺邊淋入，



使炒勺內沾滿油，然后把油倒出，隨即舀入一分面糊，在微火上邊烘邊轉，做成一個直徑一尺許；厚薄均勻的薄餅。然後將棗泥（一兩八錢七分）鋪在薄餅中間，攤成長七寸、寬五寸，隨即把四周的面皮趁熟（尚有粘性）包成長方形。接着加入植物油三兩，把兩面煎成金黃色，煎時要經常地晃動炒勺，以免煎焦，每只約耗油五錢。取出後倒去余油，順長切作兩半，再剝九刀，成二十小塊，整齊地擺在盤中即成。

如繼續煎制鍋餅時，鍋內植物油應保持三兩左右，不宜過多也不宜過少。

### （三）特 點

色澤金黃，皮酥脆，餡甜香，十分可口。

## 八五、肉絲春卷

### （一）原 料（按六十只計算）

面粉	一斤	姜片	一錢二分半
豬五花肉（六成瘦）	二斤	味之素	三錢一分
冬筍	二斤	白糖	九錢四分
熟豬油	三兩八錢	精鹽	五錢
醬油	一兩三錢六分	水團粉	二兩二錢
植物油	二斤	料酒	三錢一分
	（耗六兩二錢半）	鷄湯	三兩一錢
蔥段	一錢二分半		

### （二）制作方法

1. 豬肉與冬筍去皮洗淨，肉去筋，分別切成長一寸許的細絲。把豬油放進鍋中，在旺火上燒熱，投入蔥姜，炸成金黃色取出。然後將肉絲放入鍋中炒散，再下筍絲炒几下，加入料酒、醬油、糖、精鹽（三錢七分）、味之素和鷄湯，燒滾後用水團粉（一兩半）勾芡即成肉餡，盛入盆中待用。

2. 面粉加入精鹽（一錢三分），先放入水四兩四錢，用手攪勻，再分三、四次加入水三兩一錢揉和均勻，到面皮光亮不粘手為止。

3. 平底鍋在微火上燒熱，用布蘸植物油少許，在鍋的四周揩一遍，油要少、鍋要光。然後右手抓三兩重的面一塊，在手中用手掌揉動成團。同時左手拿鍋離火，把面放到鍋中輕輕地按一下，隨即推滾，使其成一個直徑五寸許的薄皮（面团觸熱即粘在鍋上），速拿開面团，把鍋重置火上，待面皮變白，翻過面取出，即成春卷皮。春卷皮要薄如桑皮紙，而無破綻。

4. 把春卷皮平鋪在板上，把餡（六錢二分半）放到面皮的中下部，攤成長三寸五分、寬五分的長方形，掀起左右兩端的薄皮貼在餡上，然後由懷里的一面卷向空白較多的一邊成長方形，並用水团粉七錢加沸水（三兩一錢）攪成糊，封住接縫處，以防散開。

5. 鍋內放入油，在旺火上燒到起濃煙，隨即離火晾到八成熱時（為的去植物油的腥味），放進春卷二十只，約炸五分鐘呈金黃色即成。其餘四十只分兩次炸。

### （三）特 點

外皮酥脆且香，餡鮮嫩適口。

## 八六、嫩 鷄 煨 面

### （一）原 料

熟鷄肉	一兩	醬油	二分
細面条	二兩	精鹽	六分
青菜心(摘洗淨的)		味之素	一分二厘
	一兩三錢	高湯	半斤
熟豬油	六錢三分		

## (二) 制作方法

1. 熟雞肉切成三分見方的丁。青菜心洗淨，切成五分見方的碎塊。

2. 把鍋放在旺火上燒熱，加入熟豬油三錢，待油冒濃煙時，放入整理好的青菜心，翻炒几下，見菜葉微呈深綠，即舀入已開的高湯，同時把麵條放入。開鍋後撇去浮起的泡沫，加入熟豬油三錢三分，敞開鍋蓋煮約一分鐘，待麵條發軟，加入味之素、醬油、鹽和鷄丁，用筷子挑勻，移到小火上煨約一、兩分鐘，俟麵爛湯濃即好。

## (三) 特 點

煨麵鮮軟，湯汁濃醇，味甚佳美。

# 八七、棗泥合子酥

(根據上海市梅龍鎮①制作經驗整理)

## (一) 原 料

紅棗	五兩	白糖	一兩二錢半
熟豬油	二斤	面粉	七兩半

(耗五兩三錢一分)

## (二) 制作方法

1. 紅棗用刀拍一下，搗去核，洗淨，用水浸泡兩至三小時泡透，瀝去水分，上籠蒸二小時左右，取出放入冷水中，泡一下，剝去皮剝成細泥。熟豬油（一兩八錢八分）放入鍋中，上旺火燒熱，加入白糖和棗泥，炒三、四分鐘，待出香味時，即盛入盤中。

2. 取面粉二兩半加豬油一兩二錢半和成油酥。再取面粉五兩加豬油九錢四分和水一兩五錢六分 and 成油面。

3. 把油面放在面板上按平，將油酥包在中間，再用手按平，擀成長方形，折成三層，最后擀成寬一尺三寸的長方形薄片，卷成長一尺三寸的圓条，切齊兩端后再切作二十四塊面剂，每个約重七錢五分、長五分。

4. 將面剂有絲紋的一面朝上，用手掌按一下，逐個擀成圓形薄面皮，約直徑一寸七八分、厚七八厘。在面皮中間放上棗泥（六錢二分半），上面再盖上一塊面皮，左手將其托起，用手捏攏邊緣，边要窄，然后用大拇指把薄边一点一点地向上卷，翻一下捏一下，把邊緣卷成鉸鏈形的花紋，全部包好待用。

5. 鍋放到旺火上，加入猪油二斤，燒到六成熱時（見鍋边開始出現小泡時）將鍋离火，放入十二只合子酥生胚。在鍋中浸四分鐘，然后再上旺火炸三、四分鐘（約耗油一兩二錢四分），至呈牙黃色時撈起，放在鋪有二張白紙的鉄盤內，隨即送進烘爐烤四分鐘即成（無烘爐設備的炸成金黃色也可）。

### （三）特 点

此点心酥松香甜，為揚州名点之一。

① 梅龍鎮是上海著名高級川菜風味的酒菜館，開設于南京路住宅區，以選料精致，烹調技藝優良見稱。

## 八八、蟹 亮 黃

（从八八至八九共二種根据上海吳苑①制作經驗整理）

### （一）原 料（按一二五只計算）

面粉	三斤四兩	植物油	一錢六分
熟猪油	七兩八錢	飴糖	九錢四分
生猪油（去皮）	二兩半	老肥	三兩七錢半

白糖	一斤	碱水	七錢半
生芝麻	三兩		

## (二) 制作方法

1. 制餡②：把猪油切成骰子大小的塊，和白糖一同搓勻搓透即成餡（每只重一錢六分）。

2. 發面：取面粉（一斤八兩）放入敞口缸中，加水揉和。一般是一斤面粉在冬季加水五兩六錢，其中八成開水、二成溫水；春秋二季加水五兩，五成開水、五成冷水；夏季加水四兩七錢。在夏季先加開水三成，揉透晾冷，再加進老肥，同時放進冷水七成，一同揉透，放在透風處，蓋上衛生布防塵，任其發酵，隔二小時，見發面上有裂紋，用刀划開見無數蜂窩形小洞，即加碱水，雙手用力揉透，直到發面光滑不粘手，即成發面（約重三斤七兩半）。

3. 油酥：將面粉（一斤六兩）放在案板上，加進熟猪油（七兩八錢），揉搓成油酥（二斤三兩四錢）。

4. 包制與烘：將發面放在案板上（案板上塗少許植物油，手上要蘸植物油少許，免粘發面），搓成長條，按扁。油酥亦搓成長條，放在發面上（比率为發面四兩、油酥三兩），用雙手向前後兩面攤開，使厚薄均勻，大小和發面相同。然後，一摺三層，用擀面杖擀寬，卷成長的圓條，揪成面劑，每只重四錢三分七厘。把面劑光滑的一面向下，平放于案板上，再用手按扁成中間稍厚、邊緣稍較薄的圓形皮子。把餡放入（每只放餡一錢）皮子中央捏攏收口，放在案板上（收口的一面朝着案板），用擀面杖略壓成扁圓形，一面塗上飴糖，粘上一層芝麻，在光滑的一面，拍上少許冷水，即貼在烘爐壁上烘。烘時火候不宜太旺，約經三、四分鐘後，在火的周圍，用瓦圍住以降低火溫。過一分鐘左右，見餅面上已烘

呈蟹黃顏色，即可出爐。制成后每只重五錢三分七厘。

### (三) 特 點

蟹壳黃味香油重，皮酥發松，形圓色黃如蟹壳，故名。

① 吳苑是上海市苏州點心店，該店制作的“蟹壳黃”等名點，其餡心品種很多，除鮮肉、蟹粉、蝦仁等外，還有玫瑰、豆沙、棗泥等甜餡心。所制“肉餅”亦很有名，為廣大消費者所歡迎。

② 把生豬油（去脂皮）一斤切成骰子塊，同精鹽一兩八錢七分五厘拌和，又加蔥花五兩，即成蔥油蟹壳黃餡心。每只餡心重一錢四分，加蔥花少許。

## 八九、盤 香 餅

### (一) 原 料(按六十只計算)

面粉	二斤三兩	精鹽	一兩八錢七分
熟豬油	三兩七錢半	植物油	一錢六分
生豬油(去脂皮)	一斤	飴糖	九錢四分
蔥花	五兩	老肥	一兩一錢
芝麻	二兩二錢	碱水	三錢三分

### (二) 制作方法

1. 制餡心：把去掉脂皮的生豬油切成骰子大小的丁，和精鹽一同拌勻，即成餡心④（每只重三錢）。
2. 發面：取面粉一斤半，放入敞口缸中，加水七兩八錢、老肥三兩一錢和碱水，揉透成發面（約二斤六兩）。
3. 油酥：取面粉八兩放在案板上，加熱豬油三兩七錢半揉搓成油酥（約一斤一兩三錢）。
4. 包制與烘：取發面一塊搓成長條，揪成每只四錢四分重的劑子；取油酥一塊，搓成長條，揪成每只一錢九分重的劑子。把油酥的劑子包在發面的劑子中，擀成薄長條（案面及手上都蘸塗少許植物油，以免粘），折成三層，再擀成

扁長形，順長放上一排餡心，同時放一些蔥花卷成長條，搓成三分左右的細長條；盤二圈成盤香形狀，中間留一個小孔，塗上飴糖，沾上芝蔴，用手蘸冷水少許，塗在盤香餅的背面，隨手貼在烘爐壁上烘。烘時火候不宜太旺，約經三、四分鐘後，在火的周圍用瓦圍住，以降低火溫；過一分鐘左右，見盤香餅面上已烘呈韭黃顏色，即可出爐（制成後每只重八錢一分共制成 60 只）。

### （三）特 點

此餅形如盤香，油酥重，餅皮香脆，帶有蔥花香味。

① 把生豬油（去脂皮）六錢三分，切碎如米粒，加玫瑰漿（一兩）、白糖（一斤），一同拌和即成玫瑰白糖餡心。每只餡心重三錢。

## 九〇、糟 田 螺

（從九〇至九一共二種根據上海五味齋北號①制作經驗整理）

### （一）原 料

鮮田螺②	六斤	蔥段（二寸半長）	
熟火腿皮（帶一些肥膘）		六錢二分	
	三兩八錢	醬油	五兩
熟豬油	二兩半	胡椒面	一分
料酒	二兩半	香糟（陳年）③	
姜塊（大塊）	六錢二分	一兩二錢半	
味之素	九分		

### （二）制作方法

1. 帶泥田螺用刀切去尖端部分，僅留田螺的大部分。切的方法將田螺橫在長櫟或木板上，左手按住田螺殼，右手用刀在尖端附近第二圈凸出處切下，按亦可用剪刀剪去或軋刀軋去。留用部分放進盛滿清水的木桶中，用竹絲帚洗刷干

淨，浸在清水里養二十四小時。這時田螺並未死，仍能在水中爬動，可以將田螺身中的泥污漏在水中，使田螺潔淨。在臨燒之前再放在竹籬內，用清水沖洗使之更加干淨，

2. 將陳年香糟放入大碗中，加溫水一兩三錢浸半小時，再用竹筷攪碎香糟，用粗紗布濾出糟滴待用，糟渣棄去。

3. 取熟火腿皮（帶一些肥膘）切成一寸半見方的小塊。

4. 取熟豬油（六錢）放入大鍋中，用旺火先將蔥、姜爆一下（蔥姜保持青黃色，不撈出）。再把田螺倒入大鍋，用小勺攪翻兩下，加料酒、醬油和水一斤半（水不宜太多，因為田螺本身有水分），繼續煮約五分鐘左右，即用漏勺把田螺全部撈出。用小勺撇去汁面滾動的污沫，再把田螺倒入復燒，加味之素，火腿皮膘和熟豬油（一兩九錢）煮燒二、三分鐘，用手勺翻攪，待滾沸二次，在出鍋前倒入糟滴，加進胡椒面，一待發出香味，即可起鍋。

注意事項：吃田螺不僅食其肉，且食其汁滴。故裝盤時應帶一半滴汁備蘸食，田螺蓋可用筷子撥去，如田螺肉一時吮不出，可用筷頭將田螺肉往壳里捅塞一下，再用嘴吮即出。

### （三）特點

田螺形如龍眼，其肉鮮嫩，加上遠年陳糟滴，香味益佳，汁水醇濃，越吃越鮮。

① 五味齋於1937年開設在上海南京西路的西藏路西首，最初以經營京式點心為主，兼售寧波菜，1938年後改營蘇式菜點，並逐步增添小吃花色。由於該店選料精緻，烹調考究，花色品種多，且服務周到，頗得廣大消費者的歡迎和稱贊。現為上海市飲食業先進單位之一。

② 鮮田螺：選購上海市松江縣或青浦縣等地所產之田螺，肉嫩而鮮美，因為松江稻田中，用紅花草（即苜蓿，藥名）作肥料，而且田里經常不斷水，所以出產的田螺嫩而鮮肥。此菜用中等田螺，不宜太大或太小。

③ 香糟：採用上海老大同醬園的陳醬。這種香糟是以小麥吊過酒的麩皮制成的，再用茴香、花椒、桂皮、桔皮、采色等配料復制。制成後裝甕封口，儲藏三年到七年後始出售。



## 九一、鷄肉大包

### (一) 原 料 (按六十只計算)

面粉	五斤	生姜	九錢
綿白糖	六兩二錢	葱	九錢
熟豬油	一兩九錢	醬油	六兩二錢
豬夾心肉	四斤	料酒	一兩八錢
熟鷄肉 (去骨)		味之素	四錢四分
	五兩四錢	碱	六錢三分
老肥	五兩	發酵粉	一兩二錢

### (二) 制作方法

1. 姜去皮、葱去根洗淨，均用刀拍碎，放入碗中，倒入料酒浸一会，用手捏出葱姜汁，再放冷水六兩二錢調和，用湯篩瀝去葱姜渣，留“葱姜酒水”待用。碱加水（六錢三分）溶解。熟鷄肉切成三分見方的小塊（每塊九分重）；豬夾心肉去皮剔除筋骨，先切成小塊，再斬成細末，放入鉢內，加白糖（三兩一錢）、醬油用手拌勻，再將葱姜酒水分二次倒進，邊倒入邊攪動，攪到水和肉融合，看不出水份時，加入味之素拌均勻即成餡心。

2. 面粉五斤放進敞口缸里，加進老肥、熟豬油、白糖（三兩一錢）和溫水二斤（根據季節和氣候的不同，用水量和水的热度可適當增減）和面，揉到面团光滑不粘手為止，用濕布蓋好，置於溫度適宜的地方，約經三小時，用手按之松軟如棉花即發好。隨即放碱水，用手充分揉勻，不見面上有黃色殘跡，用手拍打發出空的声音，即已揉好。留出老肥五兩，余皆放在面板上，撒上佈面放入發酵粉，再揉和一遍。然後，搓成直徑一寸的長條，再揪成面劑六十只，每只重一

兩二錢半。

3. 取面剂一只，用手按扁，成为边稍薄、中間略厚的包皮，左手托起，右手取鷄肉餡心九錢四分放入皮子的中心，隨即把包皮捏攏沿边捏三十四个折子即成。水开后，上籠用旺火蒸十分鐘，用手按包皮有彈性不黏手即熟。

### (三) 特 点

鷄肉大包皮松软如棉花，口味帶甜，餡心肉肥嫩、酥熟、鮮美可口。

## 九二、鮮肉酥餅

(根据上海王家沙①制作經驗整理)

### (一) 原 料 (按三十六只計算)

猪夾心肉 (去皮去骨)	香油	一錢二分
一斤	面粉	一斤四兩
料酒	老肥	三錢
味之素	發酵粉	二分
白糖	碱水	一錢
精鹽	熟猪油	一斤半
醬油		(共耗一斤三兩)

### (二) 制作方法

1. 猪夾心肉先切成小塊，再斬成米粒大小的碎末，放进鉢內，加料酒、味之素、白糖、精鹽、醬油、香油，用竹筷攪拌勻即成餡心②。

2. 取面粉五兩放面板上，放入熟猪油二兩半，用手揉搓到面光滑不粘手，即成油酥(重七兩半)。

3. 取面粉七兩五錢加入熟猪油二兩半和沸水二兩半，边放入沸水边用筷調和拌勻，再揉透到面不粘手即成油面

(重十二兩五錢)。另取面粉一兩半加老肥和溫水八錢，揉透后摆在鉢內，用干淨布盖好，約三、四小时成为發面（重二兩三錢），加进碱水和油面一同揉透，盖上干淨布塊，醒一小时后，再放入發酵粉揉勻，即成油肥面。

4. 取出油肥面搓透，搓成長条用手按扁。再取油酥面搓成長条，放在油肥面上，用擀面杖擀开，大小和油面一样。然后卷攏，順过来再擀成約一分厚的長方形面片，再卷攏，最后搓成直徑約一寸的長圓条，揪成三十六只面剂（每只六錢二分五厘）。用右手把面剂光滑的一面按成扁圓形的皮子（中間厚、四边薄），每只包入猪肉餡心五錢，用手按扁平，成为圓形酥餅。

5. 在旺火上放平底鍋一只，倒进熟猪油一斤半，待油燒到七成热（火力不宜大）、鍋边略有烟时，將酥餅逐个放进油炸，捏攏口面朝上，約炸二分鐘，近鍋底的已炸呈金黄色，用鏟把酥餅翻个身，再炸四分鐘，这时酥餅都呈金黄色时即好。

### （三）特 点

油酥餅皮脆，餡心鮮美，适合老年人的口味。

① 王家沙原是上海南京路的地名，在1945年被用作点心店招牌。該店所制鮮肉酥餅选用上等原料，並改进了一般鮮肉酥餅的制作方法，不用火烤而用油余，皮脆鮮美，为远近消費者所欢迎。

② 玫瑰芝蔴餡制法：

#### （一）原料

黑芝蔴	二兩半	白糖	五兩六錢
生猪油	三兩七錢	甜玫瑰花	一錢二分

#### （二）制作方法

1. 將黑芝蔴拣干淨，放入鍋中用小火炒。炒时用鏟刀不停地翻动芝蔴，約四分鐘，芝蔴已炒熟，倒在面板上，用擀面杖擀碎成細末。生猪油剔去油皮，切成細末，和白糖、甜玫瑰花一同倒入鉢內，用手攪勻，即成餡。

### 九三、猪油夾沙粽

(根据上海鼎新同①制作經驗整理)

#### (一) 原 料

糯米(上白元)	十斤	生猪板油	五斤
赤豆(崇明产)	六斤	干箬叶(徽州产)	
白糖	九斤半		一斤七兩
干絲草(广州产)	四兩		

#### (二) 制作方法

1. 生猪板油在包粽子二十四小时以前，切成二分厚、三分寬、一寸半長的条，和白糖五兩拌勻，貯藏鉢內。干箬叶洗淨，用开水泡浸一小时。干絲草洗淨，用开水泡十分鐘。赤豆揀洗干淨，放入鉄鍋內，加冷水十斤，用旺火燒煮二小时，豆酥爛后，取大盆一只米篩一面(或淘米籬一只)，分几次把赤豆倒入，用手揉搓，适当加些水，使豆沙易于漏下，去掉豆壳，再泌去上面的清水，將豆沙灌入粗布袋內，紮紧袋口，用石塊压干水分，最后淨剩豆沙約十二斤左右。

2. 取一半豆沙(六斤)，加白糖九斤，用旺火炒十五分鐘，再將其余六斤豆沙放入，一同炒約二十五分鐘。炒时要不停地鏟鍋，否則豆沙發焦。炒好的豆沙約十七斤。

3. 取浸过的大箬叶二張(小的要三張)，叶尖头相疊成一長条，箬叶一正一反。正面包米，先摺成三角尖合，放入糯米八錢一分，嵌入豆沙一兩一錢二分半、猪板油二錢八分一厘。然后用粽箬包裹，取絲草紮紧，包成上下与前后兩对等腰的長梯形(即上下前后四面都是等腰的長梯形)的“湖州式”粽子。

4. 在大鍋中放入水，水量以浸沒粽子為度。在燒煮時要經常保持水高出粽子四、五寸。先把水燒開，再放入粽子，蓋住蓋，待水再滾沸時起，繼續燜煮四小時。然後端離爐火，勿揭開蓋，燜五、六小時，使米糯透，味道入骨。

### (三) 特 點

粽餡細膩，糖重油多，粽米軟糯，是江南名點之一。

① 鼎新國粽子在上海是頗有聲譽的，由於米少餡多油重，用料講究，式樣美觀，故深受廣大消費者所喜愛。每到端陽節大量生產，行銷全市，外地顧客亦多購作饋贈親友的禮品。

② 在上海另有一種鮮肉粽，也是江南名點之一，制法如下：

#### (一) 原料

豬後腿肉(去皮，去骨，淨重)	八斤三兩	鹽	二兩半
豬白膘肉	二斤	料酒	三兩七錢半
糯米(上白元)	十斤	味之素	六錢二分半
醬油	一斤一兩	干箬叶(徽州產)	
白糖	三兩七錢半		一斤二兩半
干絲草(廣州產)	二兩半		

#### (二) 制作方法

1. 干箬叶洗淨，用開水泡浸一小時。干絲草洗淨，用開水泡十分鐘。將糯米淘洗淨，瀝干水，置透風處晾干(約六小時干透)，放案板上，分幾次把醬油(九兩)全部拌入米內；過一小時後，再拌入白糖(一兩八錢七分)、醬油(二兩)，使米吸足調味。

2. 把豬後腿和豬白膘切成二分厚寬、一寸半長的條，放入碗中，倒入料酒、鹽、白糖(一兩八錢八分)和味之素拌勻成餡。

3. 取糯米一兩一錢，豬腿肉和白膘肉共九錢三分七厘(瘦肥對搭)用箬叶、絲草包紮成“湖州式”粽子。投入開水鍋內，水浸沒粽子四、五寸，燒煮時加蓋，經四小時，再端離火燜五、六小時即成。

#### (三) 特點

此種粽子餡多、米少，火功大，故粽米軟糯，肉鮮無筋，稍帶甜味，是江南名點之一。

## 九四、生煎饅頭

(根据上海羅春閣①制作經驗整理)

### (一) 皮子制法

1. 和面：取好面粉十斤，以开水二斤逐漸注入，一边注水，一边以木棒拌和，等水全部注完，面粉被攪成雪花狀時，攤在竹扁中晾涼。再放入面缸中，加冷水三斤（如冷天須先用开水四斤，后用冷水一斤）和老肥二兩半，捏成面团，先用手揉，后用拳头按揉，約十分鐘，見面粉軟滑光潤，無粉粒，不粘手，便可用干布將粉盖好（夏季应用潮布）。

2. 發酵：把和好的面置于溫度适宜的地方，讓其發酵，熱天約經過二小時，冷天約經過三小時，才能發好。然后切開面团，看到芝蔴大小的孔洞時加碱水一兩二錢半、冷水一兩八錢八分，充分揉透。再置于面案上，分段搓成八分直徑的長條，再揪成每塊三錢八分一厘重的面剂，用手掌按成直徑一寸七分、中間略厚、邊緣較薄的圓形皮子。

### (二) 肉餡制法

#### 1. 原料

豬肉奶脯（去皮骨）	三斤	芝蔴	三兩七錢半
豬肉夾心（去皮骨）	四斤	精鹽	二兩半
豬頸圈肉（去皮骨）	三斤	植物油	一斤四兩四錢
鮮豬肉皮	三斤	味之素	三錢八分
香葱	六兩二錢半	干蝦子	一兩二錢半
上好醬油	一斤一兩九錢	姜片	少許
白糖	四兩三錢八分	料酒	三兩
香油	三兩一錢三分		

#### 2. 制作方法

(1) 將干蝦子放碗中，加入姜片、蔥結（二根）及料酒少許拌勻，坐在水鍋中，以旺火隔水蒸十五分鐘取出，蔥姜棄掉不要，蝦子拌進醬油內備用。芝麻淘洗干淨，以微火炒熟，見芝麻爆跳脹胖，即可取出，用擀面杖擀成細末。香蔥洗淨，切去根須，在上端青色蔥葉與下端白色蔥梗接連處切斷，把蔥梗切成米粒狀，蔥葉切成蔥花，分別盛放備用。

(2) 刮去鮮豬肉皮毛污，洗淨，切成一寸寬長條，放于鍋中，加水將肉皮浸沒，置旺火煮約十五分鐘，以能用手指捻碎即可取出，放在冷水中浸漂。俟冷卻後，先用粗篩絞肉機絞碎，再用細眼絞肉機復絞成細末備用。

(3) 將夾心肉、奶脯肉、頸圈肉洗淨，切成小方塊，用絞肉機絞成細末，放入精鹽及蝦子醬油拌勻後，攪入冷水一斤，用力攪拌。至肉餡發粘、水分被肉末吸收時，再將味之素、白糖、香油、芝麻末、肉皮凍及蔥白末倒入，拌和均勻，便成肉餡。

### (三) 包制與油煎

包制：左手托住皮子，右手用竹片舀餡三錢一分二厘半，放于皮子中央，同時拎起皮子邊緣，一点一点地向上端捏攏捏緊，不使有洞，以免湯汁外溢。捏好後約有折紋七、八條，然後分別撒上芝麻或蔥花（粘在折紋處），即成生饅頭。

油煎：平底鍋在煤爐上燒熱，放入植物油一兩八錢八分，將鍋提起晃動一下，使油淌滿全鍋，即放上饅頭油煎。下鍋時，需從鍋沿四周向中間盤放，不能先放中心，否則中間火旺生熟不勻。每鍋一次可煎一百只。再以排筆蘸植物油六錢二分半輕輕塗于饅頭面上，中間澆入冷水六兩，加蓋燜煎。煎時須隨時轉動鍋，使火力均勻，約經六分鐘，見鍋沿熱氣直沖即熟。

#### (四) 特 点

此点心皮子油潤，上半截松軟，下半截脆酥，肉餡濃香，并有湯汁，为四季咸宜、名而不貴的食品。

① 羅春閣開設于上海浙江路、已有四十余年历史的大茶樓。在該樓進門處，設有合邨餅餛擻，以供應樓上茶客為主，兼對外營業。該攤唐妙爾、王發發等廚師都是制作餅餛能手，無論發酵、制餡、調味都有獨到之處。所制餅點酥香可口，餛頭則皮薄餡嫩，湯汁充足，受到顧客的贊美，都認為羅春閣餅餛價廉物美，甚至外地來客也以嘗到羅春閣的餛頭為快，而四合邨攤名反不為消費者所知。

### 九五、蝦仁燒賣

(从九五至九七共三種根據上海沈大成①制作經驗整理)

#### (一) 皮子作法 (按四十一只計算)

取上白面粉五兩六錢放入缸內，取開水二兩二錢徐徐倒入，邊倒邊用木棒攪拌，拌好將面粉置于面案上。面案上須隨時撒些干面粉，再以手搓揉十分鐘左右，見面团表面光滑不粘手、內部也無粉粒時，就可搓成直徑五分的圓形長條，再揪成每塊三錢重的面劑，排列在面案上，分別用手按成圓餅狀。然后在面案上放較多干面粉（約保持半斤左右），將面餅放在干面粉上，用擀面槌逐個擀成直徑二寸二分、中心厚、邊緣呈荷葉狀的燒賣皮。

#### (二) 餡心制法

##### 1. 原料

猪夾心肉(去皮骨)	一斤	味之素	三厘
醬油	九錢六分	姜	三錢
肉皮冻	五兩六錢	蛋白	少許
蝦仁	二兩半	精鹽	少許
芝蔴	六錢三分	团粉	少許
白糖	六分二厘		



## 2. 制作方法

(1) 芝麻洗淨，用微火把它炒至爆跳漲胖時取出，碾成細末。姜用刀敲碎，加清水少許稍加拌和，裝入紗布袋內榨出姜汁備用(渣滓不用)。肉皮凍用絞肉機絞成細末。

(2) 豬肉洗淨剝成肉末，加醬油拌勻，再將清水九錢四分及姜汁注入，朝一個方向攪動拌和，見水肉融和，肉末發粘，就可將芝麻末、白糖、肉皮凍加入，再拌勻便成肉餡。

(3) 蝦仁洗淨瀝干，加精鹽及蛋白拌和后，撒上團粉拌勻備用。

### (三) 包捏與蒸制

包捏：面皮攤在左手心，右手用筷夾肉餡四錢四分放在皮子中間，左手五指屈攏將皮子四緣兜起，在三分之二高的地方捏攏，開口處肉餡微露，狀如石榴花，肉餡上放蝦仁約六分二厘便成。

蒸制：用八寸小蒸籠，以松毛(馬尾松葉)浸濕后墊底，上塗植物油少許，每籠放燒賣十只。在旺火上蒸五分鐘左右，約八成熟時，在燒賣外皮用竹絲洗帶酒清水少許，以免燒賣皮上的干粉生硬發白。再蒸一、二分鐘，見皮子透明，用手摸燒賣底，肉餡已硬結即熟。

### (四) 特點

皮薄透明，餡嫩湯多，用醋和姜絲拌食，其味更佳，為四季咸宜的佳點。

---

① 沈大成是上海南京路有名的蘇幫點心店，開設至今已有九十年歷史，能按照不同的季節，供應不同的糕團點心。比較著名的糕團有“春節元宵”、“清明團子”、“端午粽子”、“立夏酒釀”和四季各式糕團等。著名的點心有“油氽饅頭”、“蝦肉燒賣”、“桂花糖藕”、“糖油山芋”等，這些品種不論在烹調制作和色香味方面，都有與眾不同特色。

## 九六、油 朶 饅 頭

### (一) 原 料

上白面粉	一斤	白糖	六分三厘
去皮豬夾心肉	一斤	芝蔴	六錢三分
肉皮冻	五兩六錢	姜	三錢
淡色醬油	一兩	植物油	五斤(耗十二兩)
味之素	四厘	精鹽	一錢

### (二) 制作方法

1. 上白面粉一斤七兩，加溫水四兩四錢及精鹽一錢，在缸內拌和至不散，再放在面板上揉約十分鐘，使面粉成团、面光滑即可。然後兩手塗植物油少許，將面搓成粗長條，揪成面剂四十八个，每个約重五錢，逐個用手按扁，成为直徑一寸半的圓餅即成皮子。

2. 芝蔴炒熟，碾成細末。姜用刀敲碎，加清水少許稍加拌和，裝入紗布袋內榨出姜汁备用(渣滓棄掉不要)。肉皮冻(制法与“蝦肉燒賣”中的肉皮冻同)用絞肉机絞成細泥。

3. 猪肉洗淨，切成肉丁后，再用刀斬成肉末，加醬油拌勻，再將清水九錢四分及姜汁注入拌和(拌时要向一个方向攪動，否則不易發粘)，至水肉融和、肉末發粘，就可將芝蔴末、白糖、肉皮冻加入再拌勻即成餡。

4. 每只面皮加入肉餡四錢，按照生煎饅頭的包制方法，包捏成每只重九錢的生饅頭。

5. 將生饅頭放在有濕布墊底的籠屉中，在旺火上蒸五分鐘，用手摸饅頭底，如其中肉餡已凝結發硬即熟，取出攤在竹扁中，使之冷卻。

6. 鍋內放入植物油五斤，油燒到八成熱、微起青烟時，將冷饅頭投入，用鉄絲筴籬不斷翻動。約朶二分鐘，見饅頭

皮呈現淡黃色，皮子表面起小泡，撈起瀝干冷卻。

7. 食前將油氽饅頭再投入八成熱的油鍋中氽炸三分鐘，俟皮子呈金黃色便成。

### (三) 特 點

色澤美觀，面皮松脆，肉餡鮮嫩，并帶濃湯，肥油而不膩，是上海名點之一。

## 九七、桂 花 糖 藕

### (一) 原 料

鮮藕①(中段)	三十斤	桂花	一兩八錢七分半
糯米	十一斤	碱	一兩二錢半
白糖	二斤半		

### (二) 制作方法

1. 將鮮藕表面河泥洗淨，去其過老的一段及太嫩的一段，取用中段。分段時必須在藕節正中開刀，以免穿孔（圖20甲）。再用斜刀削除藕節表面根鬚，使兩端平滑，然後在較小的一頭距節約一寸處切斷（圖20乙），將藕倒置，防止孔內貯水及潮濕，保留切下的一段做蓋用。

2. 糯米淘淨吹干後（稍濕就不易灌），灌入藕孔，邊灌邊拍，使米裝得結實（圖20丙）。灌滿後，將原來切下的一段蓋合好，以三寸長、二分寬的竹扦自蓋正中直戳進藕內（圖20丁），將藕蓋釘住，不使脫落。

3. 以篾籃蓋②墊于鍋底，將藕緊緊平排于籃蓋上，藕蓋的一端頂住鍋子，上復竹盤，再壓以石塊，使藕不會滾動，可以防止燒焦及脫帽。然後注入清水，超過藕一寸，投入碱，加蓋。用旺火煮開後，再用微火燜煮六小時（但必須保持水不斷滾沸），見藕呈紫黑色即熟。

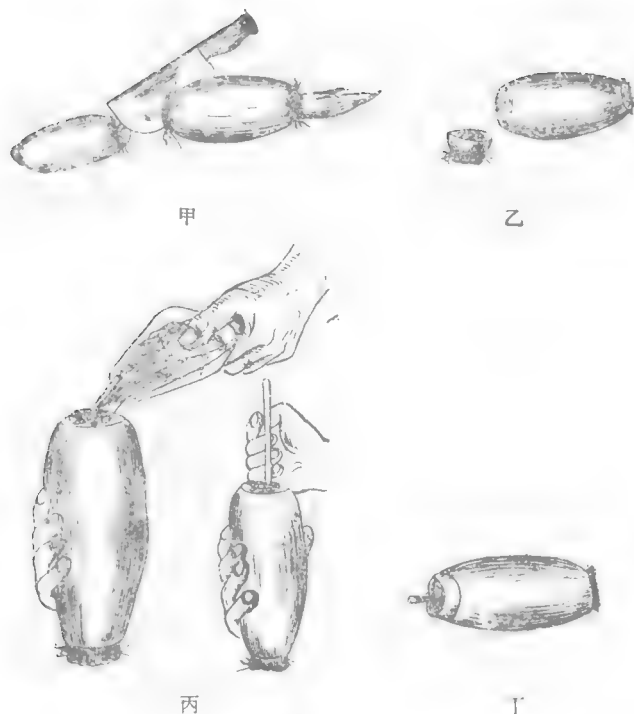


圖 20 鮮藕處理過程

4. 趁熱陸續取出，用刀輕輕刮去藕皮，使藕肉呈淡紅色，盛放盤內。食前將藕切成二分厚薄片，撒上適量白糖即成。

### (三) 特 點

藕紅米白，色澤美麗，味清涼有荷香，糯軟而不粘口，為夏秋二季佳品。

① 藕：以浙江湖州產最好，藕節大而易酥，一般都是九孔，孔大無筋，

易塞米。苏州等地出产的藕有十一孔，孔大小不一，采購时应选择三节连生的藕，以中段最好。如切开时發現藕内有泥，則不可用。

② 篾籃盖：即水果店盛裝水果用的篾盖头，如改用其他类似竹制篾籃垫底亦可。

## 九八、桂花糖芋艿

(从九八至一〇〇共三种根据上海五芳齋点心店①制作經驗整理)

### (一) 原 料

去皮芋艿②	十斤	碱	七錢半
白糖	二斤半	桂花	三錢一分三厘
苏木③	四錢		

### (二) 制作方法

1. 光芋艿用小刀削去的黑斑，將大的切开，如算盤珠大小，使顆粒均匀，放在水中清洗。

2. 在鍋中放清水十斤，將碱碾成粉末后和在水中拌勻，然后將芋艿倒入。再將苏木劈成細絲条，裝入小布口袋，放于鍋中，將其浸沒滲透，使紅色素易于散發。

3. 然后盖上鍋盖，用旺火煮，俟水开后，再燒二、三分鐘，用鏟刀稍拌。見芋艿顏色变成深紅时，即將苏木袋取出（下次仍可再用），否則芋艿要变成黑色。然后以微火煮約半小时，待芋艿酥后，放入白糖，續煮片刻，糖一溶化，在面上撒上桂花即成。

### (三) 特 点

芋艿顏色紅潤，湯濃味香，入口酥甜而不膩。

① 五芳齋是上海南京路历史最久的点心店，開設至今已一百余年，以糖藕、糖芋艿等名聞全市。

② 將毛芋艿子置于木桶中或缸中，加明矾少許，以木棍或洗帚不断擦攪使之脫皮，即成光芋艿。每十斤毛芋艿去皮后約重九斤。此种光芋艿子应当天煮用，如隔天使用，必須浸在有明矾的冷水中，否則，燒时僵硬不酥。

③ 苏木主要取其色，性活血，国葯店出售。

## 九九、桂花糖油山芋

### (一) 原 料

連皮山芋(甘薯)	十斤	苏木粉	一厘
上白糖	二斤半	桂花	三錢二分

### (二) 制作方法

1. 选料洗削：選擇光滑圓整、每只約重十二兩的中号白心山芋共十斤洗淨晾干。再用刀削去外皮（去皮后約得淨芋七斤），立即投入清水中，浸三、四小时（夏天浸一小时，冬天須浸十至十二小时），以保持山芋潔白不变黑，多浸則燒不酥而僵硬，少浸时要糊碎。

2. 烹煮：鍋內放水十斤，將苏木粉倒入拌和，使水呈深虎黃色。然後將山芋撈起，用清水冲淨后放入鍋中，加盖，以旺火煮沸。再用微火煮約半小時，即以尖頭長竹筷扞山芋，如可戳穿，則山芋已酥，將鍋內湯泌去二成，撒入白糖，再以微火煮三十分鐘，使糖溶入湯內，慢慢熬成濃膠質糖油。待糖油滋潤發光，以鏟炒起，見有糖絲即可，最后撒上桂花即成。操作時須注意不能用鏟拌攪，以免將山芋搗爛。

3. 裝盆：食用前，用尖頭長筷將山芋輕輕扞出，裝入盆內，再舀原湯糖油三湯匙澆于上面，撒上少許桂花即成。

### (三) 特 点

山芋色澤明亮，糖油透明光亮，如琉璃狀，入口香甜似蜜，酥而不糊，只只完整。

## 一〇〇、湯 包

### (一) 皮子制法

1. 原料（按二百七十三只計算）

好面粉	二斤六兩	碱	三錢二分
-----	------	---	------

老肥	六錢三分	植物油	少許
香油	少許		

## 2. 制作方法

(1) 面粉倒入缸內，注清水一斤四兩，並將老肥和碱加入揉透，至面軟滑發光即成（要面起小孔，冬天过一小時后制皮，夏天揉好后即可制皮），

(2) 案板上抹香油少許，使光滑不粘，將揉好的面搓成粗長條，揪成面剂二百七十三個（每個重一錢半），逐個用手按成直徑一寸、中厚邊薄的圓形皮胚。

## (二) 肉餡制法

### 1. 原料

猪夾心肉(去皮骨)	三斤	料酒	五兩
淡色醬油	六兩	棉白糖	一兩九錢
芝蔴	一兩二錢半	姜	一兩九錢
生猪肉皮	四兩	葱	五錢

### 2. 制作方法

(1) 芝蔴洗淨，以微火炒熟，見芝蔴爆跳脹胖，即可取出，用擀面槌擀成細末。姜一兩三錢洗淨，用刀敲碎，加清水少許稍拌，榨汁备用（渣滓不用）。

(2) 肉皮洗淨放鍋中，加水將肉皮浸沒，在旺火上煮約四十分鐘，至用手指甲能掐碎時撈起，用絞肉機絞碎。再放入鍋中，加料酒一兩半、姜六錢（拍碎），在不太旺的火上煮約半小時，至肉皮煮成糊狀盛起。俟其冷卻凍結，再絞碎，約成肉皮凍一斤。

(3) 將夾心肉洗淨，切成三、四分見方的肉丁，再剁成肉泥，放入缸內，加進醬油、白糖、料酒（三兩半）、芝蔴末、姜汁。調勻后，注入清水七兩半，拌至肉脹有粘性、看不見

水分时，再將肉皮冻加进拌勻，便成肉餡（約得肉餡六斤一兩半左右）。

### （三）包捏与蒸制

包捏：將皮坯放在左手心，用尖头筷夾肉餡二錢二分半放在皮坯中心，以右手食指、拇指將皮坯邊緣拎起，折皺向上包攏，在收口处按住，便成为直徑半寸圓形生湯包。

蒸制：用七寸小圓蒸籠，以湿白紗布垫底每籠放生湯包二十只。將蒸籠放沸水鍋上，用旺火蒸五、六分鐘，見湯包皮色透明，隱約見餡即可起籠取食，否則餡心湯汁被皮子吸干，皮脹湯粘嘴易于破裂。

### （四）特 点

此点心小巧玲瓏，皮薄透明，餡多汁濃。吃时可將湯包放在蛋皮湯內同食，也可以蘸醋或和嫩姜絲同食，則味更鮮美。

---

① 蛋皮湯制法：雞蛋打碎，放碗內用筷攪打至起泡沫，加精鹽少許，用微火將鍋燒至八成熱，將雞蛋倒入鍋中。隨即將鍋提起向四面側轉搖動，使蛋汁向四周流開成薄餅，鏟起，切成一寸半長的細絲，置鮮湯碗內加淡醬油一錢三分，放入蛋皮絲（每只蛋可放十碗）便成蛋皮湯。

## 一〇一、菜 飯

（根据上海美味齋制作經驗整理）

美味齋于1923年開業，迄今已有三十六年的历史。1926年始制作菜飯。各式澆头菜飯，顧客可隨到隨吃，口味新異，經濟實惠。随后澆头逐步發展成为各式小菜，于是菜飯与澆头分別出售，这些小菜佐飯更別有風味。該店选料精細，制作考究，飯菜色香味俱佳，加以服务周到，因此在广大羣众中有很高的声誉。茲將菜飯的制作方法和几种深受顧客欢迎的澆头小菜分別介紹如下：



## 甲、菜 飯

### (一) 原 料

大米 (最好是常熟米)	鹽	二兩二錢
十六斤	水	二十二斤半
青菜	熟豬油	一斤八兩
十斤		

### (二) 制作方法

1. 將大米淘洗干淨，揀去雜物，過三小時後瀝干水再煮。青菜剝去老的菜梗和葉淨剩約九斤（菜嫩時節可多放一些，一般舊曆十月份以後放十到十三斤，天熱可放七到十斤），置于清水中，一片片地洗淨，然後切成八分至一寸長的段（夏季可切短一些，約五至七分長），瀝去水。

2. 用直徑二尺許的鍋一只，放入熟豬油，在旺火上燒到起煙時，將青菜全部放入，翻炒四、五分鐘，隨即放鹽和水。待水開時，放入淘好的米，並用鉄鏟順鍋壁輕輕翻動，隨着鍋中水分逐漸減少，翻動的速度也隨之加快，同時火力亦要相應地減弱。待米水融和、米粒脹胖（約十二分鐘左右），把飯攤平。再用直徑四、五分粗的圓棍在飯上戳幾個眼，要戳到鍋底，蓋上蓋，見蒸汽急速地外冒，把火半封，或用木柴的余熱再燜烤十五分鐘左右即成。

## 乙、美味辣醬

### (一) 原 料 (按二十盤計算)

豬前蹄 (前肘)	八斤	料酒	一兩八錢八分
去皮冬筍	一斤	熟豬油	一兩八錢八分
大海米	一兩	辣椒醬	一兩八錢八分
香豆腐干二斤 (三十二塊)		白糖	三兩八錢

植物油 三斤  
(約耗二兩半)

鹽 七錢半  
豆瓣醬 三兩一錢

## (二) 制作方法

1. 豬肉剔去筋骨、皮和肥膘，剩瘦肉五斤，切成五分見方的肉丁。冬筍與豆腐干切成四分見方的丁。海米剝去皮，用料酒浸一刻鐘。豆瓣辣醬磨細。然后把植物油放入鍋中，在旺火上燒滾，將切好的豆腐干分兩次炸，每次炸一分半鐘，起皮后撈出待用。

2. 肉丁放入鍋中，加水一斤半，燒開時撇去浮沫，再煮一刻鐘撈出。用銅篩濾去湯中血沫，與肉丁重放鍋中，再加水半斤，燒滾，移到微火上燒二十分鐘，放入冬筍、豆腐丁、海米、料酒、豆瓣醬、鹽、白糖、老油和辣椒醬，拌勻后，燒一刻鐘，至肉熟爛，湯汁約剩一斤三兩即好。攪在火邊以保持溫熱，隨用隨盛。

## 丙、紅燒豬腳爪

### (一) 原 料

豬腳爪	五斤	蔥段	三錢
醬油	五兩六錢	薑片	三錢
料酒	一兩	白糖	一兩半
桂皮	一錢		

### (二) 制作方法

將豬腳爪放入水中，刮洗干淨，再用鑷子摘淨絨毛，洗淨后，放入鍋中加水二斤半，沒過腳爪即可，在旺火上燒開再煮半小時，撈出晾涼。先把較大的腳爪斬成兩段，然后逐個划開外皮，以露骨為度。随后倒去鍋中原湯，把腳爪重放鍋中，加水一斤半，放入醬油、桂皮、白糖、料酒和蔥姜，

燒开后，移到微火上燉三小時左右（燉的過程要把腳爪翻兩次身），待湯濃，腳爪熟爛起鍋即好。

## 丁、油炸排骨

### （一）原 料

豬排骨	十斤	植物油	三斤（約耗半斤）
醬油	二斤	辣醬油	三錢二分
料酒	二兩半	五香面	六分三厘
姜末	一兩		

### （二）制作方法

1. 排骨洗淨，瀝去水，用刀斬成二寸半寬的長條塊，再逐塊用刀背每隔四、五分打一下。然後橫着已打的刀紋，再打另一面。把骨、肉打松，用刀拍平，切成一兩半重的塊，約六十塊。放入鉢中，加入醬油、料酒、桂皮、白糖和姜，拌勻漬半小時，即撈出瀝去醬油汁待炸。

2. 把植物油放炒勺中，在旺火上燒到六成熱、剛起煙時，把排骨放入（分兩次炸），用手勺推散，並經常翻動，約炸兩分鐘呈金黃色，用手捏時感到肉質發硬即好（但不能炸焦）。撈出，瀝去油，放入盤中，澆上辣醬油，撒上五香粉即可食用。要隨炸隨吃，放冷了就不香，且肉質顯老。

## 戊、四喜肉

### （一）原 料

五花豬肉（要薄皮）	五斤	白糖	一兩五錢六分
醬油	五兩六錢	姜	三錢一分
桂皮	九分四厘	料酒	九錢四分
葱	三錢一分		

## (二) 制作方法

猪肉去毛洗淨，切成二寸半寬的長条，加水二斤半，煮一刻鐘，取出晾涼，排切成四分寬、約二寸半長的長塊。原湯瀝去泡沫，取一斤半与肉重新放入鍋中，加入醬油、桂皮、葱、白糖、姜、料酒，燒开后把肉上下翻動一下，端到微火上燉，每半小時翻一次身，約翻二、三次，燉一個半小時，熟爛即成。

## 一〇二、油汆排骨年糕

(根据上海曙光飲食店①制作經驗整理)

### (一) 原 料

猪大排骨	十斤	味之素	四錢七分三厘
年糕②	五斤	葱	三兩五錢二分
熟猪油	四斤	姜	七錢九分
特級紅醬油	半斤	料酒	六兩二錢六分
醬色	五錢六分	精鹽	一兩三錢九分
冰糖屑	四兩五錢二分		

### (二) 制作方法

1. 香葱去根，洗淨，切成蔥花。姜去皮洗淨，用二錢切姜片，其余切姜末备用。

2. 排骨切成每塊四兩重的薄片，再以刀面平拍，使排骨面積增大，纖維松解，容易入味，並在邊緣切二分長小口三刀將筋切斷，以免油汆時卷起。另取醬油半斤、蔥花五錢、料酒五錢、姜片二錢，混合拌勻，將排骨放于其中翻拌几下，使每塊都浸着醬油。

3. 鉄鍋內放熟猪油四斤，置于不太旺的火上，隨即加進蔥花五錢、精鹽五錢、冰糖屑一兩、醬色一錢半、姜末一

錢三分、料酒半斤、味之素三分二厘，攪拌一下。俟油熬至七成熱，將排骨放入（每鍋放排骨二斤，分五次氽），以火鉗翻炒，約氽六分鐘（冷天要十五分鐘左右），排骨由生紅色變成淡紅色，約四成熟時，即可撈起，放於鉛絲網板上，瀝去油。每塊用剪刀剪三刀，剪至離骨頭半寸處止，成佛手大頭菜狀。再取二斤生排骨入鍋，同時加入冰糖屑五錢、精鹽一錢三分、蔥花二錢半、味之素三分八厘，氽約六分鐘至七成熱時撈出，照上法剪制。以後每氽一鍋，加入同樣數量的佐料，如法剪制，共炸五次，加佐料四次。全部排骨經油氽撈起後，油鍋中須添進料酒二錢半、味之素一錢、姜末六分、醬色一錢三分、冰糖屑五錢、精鹽一錢三分、蔥五錢，稍拌，繼續將油燒至七成熱，再度將排骨分批放入油鍋中（仍每鍋二斤）以微火氽煎，熱天約五分鐘，冬天約七、八分鐘，見排骨呈紫紅色，平而不卷，即可撈起，將油瀝干。另取年糕一斤，逐條放入鍋中，氽三、四分鐘，至年糕柔軟呈醬紅色便成。如此一鍋排骨，一鍋年糕交叉油氽，但每隔三鍋須加進味之素六分三厘、醬色八分、料酒一錢七分、冰糖屑三錢四分、精鹽八分、蔥花三錢四分、姜末一錢三分，直至氽完，共加三次佐料。

4. 氽排骨和年糕的過程，必須保持油溫在八成熱，油溫過低則不易氽透，過高則容易炸老影響質量。把氽熱後之年糕分成十五份裝碟，每碟年糕加排骨一塊或二塊即成。

### （三）特點

此點心選料講究，烹調過程繁多，且要嚴格掌握火候，因此肉肥嫩酥熱，滋味濃香，無牙老人亦能嚼食。年糕薄而軟，不粘牙，鮮甜油潤不膩。

① 曙光飲食店原為上海著名“小常州”排骨面店，在合營後改組。所制油氽

排骨，由于用水和油加足香料烹制，既嫩且香，与别家纯用油烹不同。

② 年糕选用水磨年糕，较一般年糕薄且小。每斤约为十五条，每条约长三寸半、宽一寸三分。

## 一〇三、鷄 粥

(根据上海林福齋①制作經驗整理)

### (一) 原 料

活鷄②	五斤	姜末	五錢
薄稻米	一斤	味之素	五分
熟猪油	三兩	鹽	二分
醬油	九兩	香油	二分
葱末	五錢		

### (二) 制作方法

1. 鷄宰杀后，投入八成热的水中浸烫（水太热易烫破鷄皮），趁热拔去鷄毛，洗淨。然后割去鷄脚，在鷄背頸处开一寸半長刀口，抽出气管及鷄嗦，再在肛門口向下肚豎切开二寸，挖出內臟，將鷄內外洗淨。

2. 將鷄心、肝、肫、腸分开，先將心、肝洗淨。鷄肫用剪刀剪开，不要着水，將鷄黃皮連污物一起剝去，洗淨。腸子用剪刀剖开除去糞污，洗过后，放入粗鹽，以手捏搓，至有粘液时再洗淨。

3. 鍋中放冷水十斤，用旺火燒开，手提鷄头將鷄浸在沸水中上下蕩动几次，使沸水进入肚內，內外燙勻。然后將鷄放入鍋中加盖，以微火（以能保持水滾为标准）煮二十分鐘，將鷄翻身，再燜煮十分鐘，撈出，立刻浸沒于冷鷄湯中（如無冷鷄湯，則可浸沒于冷開水中）。將鷄肝、心、肫放进热鷄湯中煮十分鐘，撈出，亦投入冷鷄湯中。鷄腸丢入沸水鍋中燙三秒鐘取出。然后再將鷄从冷鷄湯中撈出瀝干，外

皮搽上香油，以保持鷄皮色澤光亮油黃，不縮不老。

4. 薄稻米淘淨后，与熟猪油同时倒入热鷄湯鍋中，放在旺火上燒開，然后以微火燜煮，每隔二十分鐘，用勺子攪動一次，以防焦底。煮一小時半，見米粒溶化，便成鷄粥。

5. 食時，將鷄切成小塊，均分裝十盆，鷄粥亦分成十碗，上撒蔥姜末。另取醬油与味之素拌和后，裝碟蘸食（鷄杂另行切碎裝盆）。

### （三）特 点

此點心選料講究，鷄皮黃肉白，肥嫩鮮美，粥以蔥姜拌食，異常可口。

① 林福齋原系上海虹口區奕豆漿攤販，抗戰時始遷福建中路現址，改營鷄粥。所制鷄粥是鷄鮮粥稠，味極濃厚，為消費者所喜愛。

② 最好選購八個月至十二個月黃咀黃腳的新雌鷄，其肉肥嫩。如用雄鷄，因其脂肪少，鮮味不及雌鷄，佐料如猪油与味之素二項則須增加一倍。

## 一〇四、蝴蝶餃

（从一〇四至一〇六共三種根據上海榮華樓制作經驗整理）

### （一）原 料（按十只計算）

鮮猪肉（腿、夾心各半）	面粉	三兩七錢半
二兩半	醬油	三錢七分半
熟火腿（淨瘦肉）	白糖	二錢半
六錢二分半	精鹽	一錢二分半
水發冬菇 六錢二分半	味之素	三分七厘半
大蝦仁 十只	芝麻粉	三錢七分半
（三錢七分半）	玫瑰紅色水	五滴
鮮笋肉 一兩二錢半		

### （二）制作方法

1. 將熟火腿、水發冬菇、嫩鮮熟笋肉均切成豌豆大的

丁。从中取出火腿和冬菇丁各六分二厘，切成細末另放备用。將猪肉剝碎如泥，放碗中，摻进火腿、冬菇、鮮筍等丁及芝麻粉、醬油、精鹽、白糖、冷水(一兩六錢)，用竹筷攪拌成餃子餡。大蝦仁洗淨每只切成兩段备用。

2. 把干面粉三兩四錢(剩余三錢半做撲粉)堆在案板，扒个小洞注入开水一兩七錢攪和，揉勻成面团。先取四分之一加玫瑰水，揉成紅色，搓成長面条，揪成十只大小相同的面剂，再把下剩的面也平均揪成十只面剂。

3. 白面剂按成直徑一寸的圓面皮，紅面剂按成直徑八分的圓面皮，然後將紅面皮迭在白面皮上，按成直徑二寸的圓面皮再用擀面杖擀成直徑四寸的面皮(圖21甲)。翻轉紅色朝下摺成如圖21乙的形狀。再翻轉紅色朝上，放上餡六錢二分半，用左手托住，輕輕將小的一頭向大頭摺迭至三分之

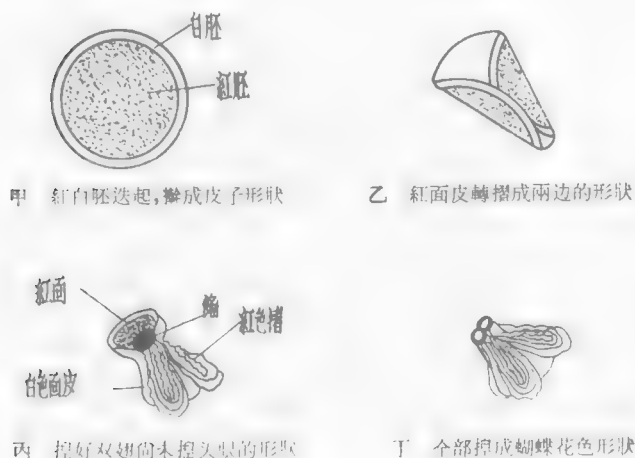


圖 21. 蝴蝶餃制作过程



二，再在兩边齐縫处用右手大拇指和食指捏捻成皺紋形的縫边，不使裂縫脫开。然后將摺迭的二片拉开，反面包住二片，翻轉即成蝴蝶翅（圖 21 丙）。再將未捏的一头拎起与翅縫处合攏，捏成蝴蝶嘴狀，兩边小圓孔捏成蝴蝶眼孔，其中置蝦仁半只，四周撒上火腿和冬菇末（圖 21 丁），即成蝴蝶眼。

4. 做成十只，放在籠屉內，用旺火約蒸十分鐘即熟。

### （三）特 点

顏色鮮艳，形似蝴蝶，餃餡肉嫩滿多，細軟可口，为苏州宴席著名面点之一。

## 一〇五、晃 頂 餃

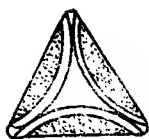
### （一）原 料（按十只計算）

鮮猪肉(腿、夾心各半)	醬油	三錢二分
三兩二錢	精鹽	一錢九分
蝦仁(選出大的十只別用)	白糖	二錢半
二兩半	味之素	三分二厘
火腿茸	芝蔴粉	一錢九分
六分半	玫瑰紅色水	五滴
青豆泥		
九分四厘		
面粉		
三兩七錢半		

### （二）制作方法

1. 將剝細的猪肉置碗內，用醬油、精鹽、白糖、味之素、芝蔴粉和冷水一兩九錢拌勻后，再加入蝦仁拌和，即成餃餡。火腿茸、青豆泥和选出的大蝦仁十只分別另放备用。

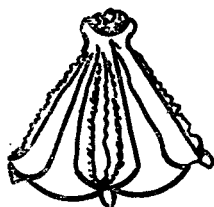
2. 按蝴蝶餃做面皮的方法，制成大小相同的圓形面皮十張，分紅白兩面。紅色朝外，摺成三角形（如圖 22 甲），餡心放蝦肉五錢。包餡時將三只角拎起朝上（如圖 22 乙），把三



甲 摺皮子的三面邊形狀



乙 包餡時翻到紅色朝上形狀



丙 捏成扁頂餃的形狀

圖 22 梟頂餃制作过程

面開口一齐捏好，在頂上捏一指头大小的圓洞，稍露肉餡，摺縫捏捻成木耳形的皺紋，將摺住的白边条翻轉來，在底边尖端捏一小角，尖頂小洞中放蝦仁一只，撮上青豆泥和火腿茸(如圖22丙)，随即放入籠內，用旺火蒸十分鐘即成。

### (三) 特 点

此点形似冠冕，餡味鮮，也是高級宴席中名點之一。

### 一〇六、兰 花 酥

(一) 原 料 (按十只計算)

油酥面① 三兩七錢半

玫瑰水 二滴

熟猪油 一斤(耗六錢)

面粉（制油酥面皮用）

水油面② 六兩二錢半

六兩九錢

白糖 二兩半

## (二) 制作方法

1. 把“水油面”搓圓后在案板上按扁，將“油酥面”搓圓包在中間，包得厚薄均勻，再按扁。用面棍輕巧地在上面向前向后滾軋，擀成長條，一摺成三層，再擀長迭好。如此共三次，使油酥面將油面隔開五十四層。最后擀成長一尺左右，寬四寸余、厚一分半的長方形油酥面皮。

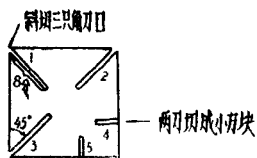
2. 用刀切去油酥面皮四周一分的邊條，再取中切一刀分成兩塊，每塊平均（約兩寸長）橫切四刀，切成兩寸見方面皮十塊。在每小塊三個角上，各斜切一刀約八分長，另一角左右切兩刀成小方形（如圖23甲）。從切開的中間撿出兩只對角環抱捏攏（如圖23乙）。再將小方塊前兩對角也環抱捏住（如圖23丙）。最后將前后兩個環抱接連捏併一起（如圖23丁），做成有一托二瓣二葉的蘭花形。

3. 在每瓣花尖上點上米粒大小的一滴玫瑰水，擺于盤中待炸。取白糖（六錢）滴入玫瑰水二滴染成“紅糖粉”備用。

4. 用炒勺放入熟豬油一斤，在微火上燒到六成熱時（鍋底泛小泡，但不冒青煙），將蘭花酥一朵朵分散下鍋。炸一分鐘左右，至花瓣伸張開呈白色（軟而未酥）時，把油勺取離火口，浸炸一分鐘，油溫下降，再上微火炸一分鐘，則花瓣片片酥脆潔白（如圖23戊）。輕輕撈起瀝去油，裝入盤中，先在蘭花中心放上白糖（一兩九錢）再在糖上撒染色紅糖粉少許即成。

## (三) 特 點

蘭花油酥是無餡點心，純用糖粉和油酥制成，形如蘭花，色澤潔白，花瓣脆薄如紙，甜而不膩，入口即酥，老幼咸宜。



甲 切成二寸方油酥皮



乙 捏住中间两只大角



丙 捏住小方块前的两小角



丁 前后环抱接捏在一起



戊 炸成的兰花油酥

圖 23 蘭花酥制作过程

① 油酥面制法：干面粉二兩五錢加熟豬油一兩二錢五分拌和后，在案板上用双手掌使勁向外揉擦，揉好捏成团再揉，反复揉約半小时即成。

② 水油面制法：干面粉四兩三錢七分半加熟豬油五錢、溫水一兩五錢六分二厘半（一般干面粉一斤，用油一兩二錢半、溫水三兩七錢半）拌和，搓揉成韌性很强的水油面团或条，至不粘手又不易拉断为止。

## 一〇七、猪油夾沙条头糕

(从一〇七至一一二共五种根据上海滄浪亭①制作經驗整理)

### (一) 猪油豆沙制法

#### 1. 原料 (按一百条計算)

赤豆	三斤	熟猪油	五兩
白砂糖	四斤半		

#### 2. 制作方法

(1) 赤豆揀去雜質，淘洗干淨后放入鍋中，加清水六斤，用旺火煮約一小時半，見赤豆皮裂肉爛，成稀粥狀，即可起鍋。

(2) 將煮爛的赤豆連皮磨成細泥，盛于布口袋內，紮住袋口。置布袋于木架上或檯上，以石塊壓榨，擠去水份，俟袋內無水分外溢時便成。

(3) 把白砂糖與清水二斤同時放入鍋內，以不太旺的火力熬成糖漿，並要攪拌。約半小時后，可將豆沙倒入，用長柄鏟刀不斷鏟炒，至豆沙滾爆時，使用微火。過二小時加入熟猪油，仍不斷鏟炒，約再經過一小時，見豆沙光亮油潤、呈赤黑色、不粘手時，就成猪油豆沙。

### (二) 糕粉制法

#### 1. 原料

糯米粉	三斤六兩	玫瑰花干	二兩
白砂糖	一斤三兩半	糖桂花	二兩
熟猪油	二兩		

#### 2. 制作方法

(1) 把糯米粉、白糖放在缸中拌勻，加清水一斤二兩拌成糊狀，再輕輕放在墊有濕布的籠屨中，攤開（須保持空隙，

不能按实)，放在沸水鍋上，用旺火蒸三十分鐘，即熟。取出，俟稍冷不燙手時，放在缸中用手使勁揉捏，約三分鐘，至粉與粉之間無隙縫、光滑柔軟、不粘手時，即成糕粉。

(2) 面板上涂以熟豬油，將糕粉做成四寸寬、三分厚的長條，用長方形銅皮（長六寸、寬三寸）切豆沙一長條放在粉的中間，再用手將豆沙捏成一寸粗的長條。隨即將糕粉的里面逐段提起，包住豆沙，搓成圓徑二寸六分的長條，再切成三寸七分長的條頭糕一百條。最後撒上玫瑰花干及糖桂花就成。

### (三) 特 點

此糕皮薄軟糯，糕面玫瑰花干及桂花與白色皮粉相映，色彩鮮艷，有濃香撲鼻，餡多而甜。

① 滄浪亭為蘇州名勝之一，今用作店名，專營蘇州風味面點。該店所制面點用料講究，操作精細，深為廣大消費者所稱道，如名點“南塘鷄頭肉”，其原料即特向蘇州產地定購，當日運滬，以保持其鮮嫩特色；全市聞名的“三蝦面”，則以小鍋逐碗燴制，不失家鄉風味，其他如“斗糕”、“蝦肉蒸餛飩”等名點，都具有其獨特之處。

② 糯米粉制法：將糯米粉三斤三兩淘洗干淨後，夏天經過五小時後，冬天須經過二十四小時後，磨粉再用一號銅絲細篩篩過便成，此粉不能久存，須現磨現用，否則要發酸。

## 一〇八、南塘鷄頭肉<sup>①</sup>湯

### (一) 原 料（按一小碗計算）

去壳新鮮鷄頭肉

白砂糖

五錢

一兩二錢半

### (二) 制作方法

將去壳後的新鮮鷄頭肉在清水內漂洗一下，用鋁鍋或紫銅小鍋一只（用鐵鍋易使鷄頭肉變黑色），注入一小碗開水，

將鷄頭肉倒進，用旺火煮半分鐘左右。另取小碗一只，放上白砂糖八錢，待鷄頭肉沸透時，即連湯倒入小碗內，以羹匙將糖攪溶即成。

### (三) 特 點

鷄頭肉由產地採摘後當天運滬，取其新鮮，食時清香而鮮甜。

① 鷄頭，即新鮮的芡實，外壳色紅，有刺如栗球，俗稱鷄頭。滄浪亭所採用的蘇州南郊黃鷄頭系天蕩所產，故稱南塘鷄頭。此點心系季節性名點，每年在農歷七月下旬至九月上旬間供應，由於要現采、現煮、現賣，因此在蘇州亦只有玄妙觀小有天一家出售。剝鷄頭肉時，由其上端白色小孔處開始，以兩手大拇指將皮分二片剝下，剝時須注意，最好勿將白色肉衣剝碎，否則煮時有粘液，湯混而不清。一斤帶壳鷄頭肉約可剝取淨肉六兩。

## 一〇九、三 蝦 面

### (一) 面条制法

#### 1. 原 料

好面粉	十斤	團粉	一兩二錢半
碱粉	六錢三分		

#### 2. 制作方法

(1) 將面粉倒入敞口缸內。將碱粉溶化在三斤冷水（冬天須三斤四兩）中，然後將其摻入盛面粉的缸中。再雙手使勁反復拌搓捏揉，約四分鐘左右，使缸內面粉成為均勻的蝴蝶翼狀的小薄皮。

(2) 將小面皮放在擀面机上軋成長片薄皮坯料，軋時須在坯料上薄薄撒些團粉，防止滾卷時粘在一起。再用一寸三十二個齒的切面刀，切成一尺四寸長、一分寬的細面条。

### (二) 三蝦面制法

#### 1. 原 料

蝦仁	一兩一錢	蝦腦①	三錢一分
----	------	-----	------

蝦子醬油	六錢三分	味之素	六分
料酒	一錢二分	熟豬油	四錢

## 2. 制作方法

(1) 將蝦仁洗清瀝干。以旺火將鍋燒熱，放入熟豬油二錢半，油至八成熱時，將蝦仁、蝦腦一同倒入油鍋內翻炒，接着加入蝦子醬油二錢，料酒及味之素二分半，在旺火內炒半分鐘，即成面交（即面餡）一碗。

(2) 取中號湯碗一只，將熟豬油一分半、味之素三分半、蝦子醬油四錢三分放在碗內，再澆上滾開的肉骨头湯半斤，制成面湯。

(3) 同時，取細面条三兩一錢放在沸水鍋內煮一分鐘，待面浮起水面，即撈出，放入已盛好湯的碗內，並在上面蓋上炒好的三蝦面交，便成三蝦面。

## (三) 特 點

面条細軟，湯濃味鮮，為盛夏河蝦帶子季節面點中的佳品。

① 剝去蝦仁後的蝦殼放在開水中煮，見蝦頭呈紅色撈出，即可剝取蝦腦。一斤帶子蝦約可剝蝦仁三兩三錢七分、蝦腦五錢六分。

# 一一〇、蝦肉蒸餛飩

## (一) 原料（按三十七份計算，每份十六只）

餛飩皮子①	三斤七兩半	料酒	二兩二錢
去皮骨豬腿肉	三斤	味之素	一錢八分
蝦仁	一斤八兩八錢	白糖	一錢二分半
白醬油	三兩一錢三分	香油	少許

## (二) 制作方法

1. 制肉餡：將腿肉洗淨，切成小方塊，用絞肉機絞成



肉泥，盛于鉢中，加入白醬油、味之素、白糖及料酒一兩二錢，攪拌勻和后，再加清水五兩，拌至不見水分、有粘性時即成（拌時須向同一方向攪動，否則肉餡無粘性）。

2. 將蝦仁洗淨，瀝干，加料酒一兩稍拌，另放備用。

3. 取餛飩皮子一張，攤在左手心上，用筷子夾蝦仁半錢和肉餡六分九厘放在皮子中央，隨即將左手指屈攏；以五指把皮子口捏緊，使之成為似梅花型象桂圓大小的圓球。然後將它顛倒（光的朝上，毛邊朝下），放在直徑四寸半墊有濕布的蒸籠上，每籠放十六只。

4. 用旺火將水煮開后，放上蒸籠約蒸三分鐘，掀開蒸籠蓋，用干淨竹洗帚蘸冷水洒于餛飩上面，隨即蓋好，再蒸一分鐘左右。揭開籠蓋，見餛飩皮子皺成核桃壳形時，用排筆蘸香油少許在餛飩上刷一下，就可取食。

### （三）特 點

蝦仁餛飩皮薄餡多，呈透明狀，味香，滑嫩可口。因其無湯，天熱時更受顧客的歡迎。

① 餛飩皮子制法：與一般機制面皮相同，但特別薄，每斤面皮有一六〇張，每張面皮有二寸半見方大小。

## 一一二、斗 糕

### （一）斗糕粉制法（按三百五十塊計算）

#### 1. 原 料

上薄稻 十五斤

#### 2. 制作方法

（1）將米置于淘籬中淘洗干淨，淘籬離水，任米脹干，隔二小時后（冬天要三小時）在米上洒些清水，以使米濕透為度。再經過一小時半，以手指能碾碎時，即可上磨磨粉。

磨后用每方寸六十眼的銅篩篩粉，過粗的要復篩。

(2) 將粉放在缸中，一面拌一面陸續加入清水五斤七兩，拌勻后（防止凝結成塊）再用每方寸三十眼的銅篩篩過，篩出的粉成雪花狀，即為斗糕粉（約為二十一斤）。此粉要現做現磨現拌，尤其是夏天，時間稍久粉就要變酸，暫時不用要攤開吹風。

## (二) 玫瑰餡制法

### 1. 原 料

細糯米粉①	四斤七兩半	去芯干玫瑰花叶	
白糖	七斤八兩八錢		一兩三錢
糖猪油②	三斤二兩八錢	紫粉	三兩八錢

### 2. 制作方法

細糯米粉加白糖拌和，使糖無塊粒，摻入紫粉再拌，至成為均勻的玫瑰紅色時，加入玫瑰花叶拌勻便成。糖猪油另放備用。

## (三) 薄荷餡制法

### 1. 原 料

細糯米粉	五斤	薄荷粉末	一兩三錢
白糖	八斤	糖猪油	三斤二兩八錢

### 2. 制作方法

糯米粉加糖拌和，至甜味調和、糖無塊粒時，再將薄荷粉末摻入拌和，至色澤翠綠、薄荷味均勻即可。糖猪油另放備用。

## (四) 百果餡制法

### 1. 原 料

細糯米粉	四斤三兩八錢	瓜子肉	二兩半
		去核紅棗	一兩三錢

白糖	七斤二兩半	去芯干玫瑰花叶
核桃肉	六兩三錢	一兩三錢
蜜餞青梅	三兩八錢	糖猪油 三斤二兩八錢

## 2. 制作方法

(1) 將核桃肉及青梅切成如黃豆大小的粒，紅棗切成比菜豆稍大的粒备用。

(2) 細糯米粉加糖拌勻，俟糖無塊粒時，便可將瓜子肉、核桃肉、青梅、紅棗、玫瑰花叶全部加入拌和，至果料分散均勻便成。糖猪油另放备用。

## (五) 斗糕制法

1. 备特制香樟木模型三只外形为上大下小的圓形，中間为方斗形，上下相通（如圖 24 甲）。先拿一只，以鋁質十字花形底版（如圖 24 乙）垫于模型內底部（圖 24 丙）。用銅制薄片刮刀舀斗糕粉二錢一分九厘放模型內，並將粉撥向四周及底部，使中心窪进成碗形。取糖猪油二塊（約九分四厘）放于中間，再取餡心（每只）三錢七分半置于糖猪油之上，再舀粉四錢零六厘盖上，用鋁片沿模型边刮平。

2. 用鋁（或白鐵皮）制蒸壺一只，上小下大，有嘴，形似茶壺（如圖 24 丁），壺嘴用于鑑別壺內的水量，如壺嘴冒气，則表示水量已低于壺嘴与壺身的焊接处，应加水）。蒸壺盖处有銅元大的出气孔，另用棉花做成与蒸壺盖同样大小，並开同样大小出气孔的棉垫一只，放在壺盖处。

3. 壺內注入清水多半壺，置于旺火上燒至滾沸，將已裝好粉的模型置于壺頂棉垫上，然后用另一只模型以同样方法裝好斗糕后，置于第一只模型之上。当第三只斗糕上蒸前，即可將放在底層的第一只模型取下，壺頂始終保持兩個模型。如此連續蒸糕，每只斗糕直接与蒸壺接觸的時間約为

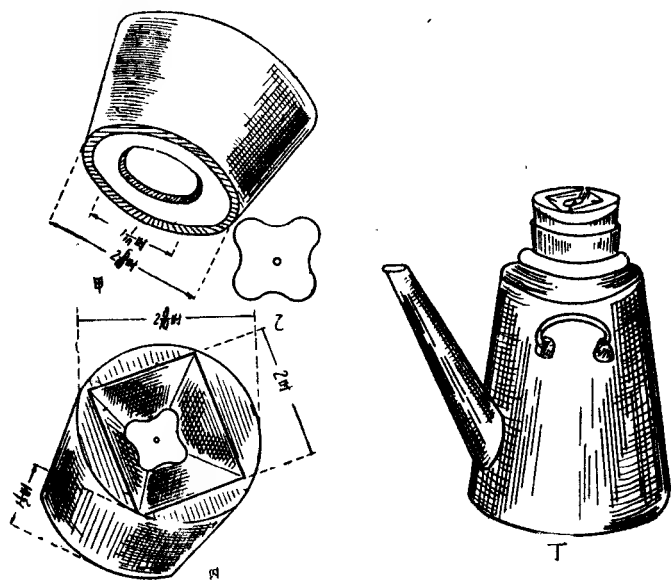


圖 24 制斗糕工具

四、五十秒鐘。斗糕取出后，連模型復于搪磁盤中，以手指輕彈模型底使斗糕脫出，除掉模型及鋁質底版便成。

#### (六) 特 点

此糕松而不粘，冷却后仍能保持軟糯，皮薄餡多，味甜香。

① 細糯米粉制法：將糯米淘清瀝干，磨成細粉，並用一號銅絲細篩篩過即成。一斤米約可制粉一斤零五錢左右。

② 豬油制法：生豬板油三斤二兩八錢去皮，切成七百塊（每塊重約四分七厘），加糖一斤二兩二錢拌和，醃二天便成。

## 一一三、蒸拌冷面

(根据上海四如春湯麵店①制作經驗整理)

### (一) 原料 (按一碗計算)

小闊面条②		味之素	三厘
一兩八錢八分		白糖	三分
植物油	一錢二分半	醋	三錢一分
醬姜絲	三錢二分	芝麻醬	一錢五分半
去头尾菜豆芽	二錢半	香油	九分
紅醬油	二錢八分	辣油	一錢半

### (二) 制作方法

1. 蒸面：將面条平攤于蒸籠內加蓋，以旺火蒸十分鐘，面呈象牙色時取出，放在竹制圓簍內，用竹棒挑散，待冷。再放入較面多几倍以上的開水鍋中，以旺火煮約三分鐘，撈出，澆上植物油（煉熟）仍以竹棒邊挑松邊用電風扇吹冷，使面冷卻、油潤發光、根根分開即成。

#### 2. 佐料加工：

(1) 嫩醬姜絲：選嫩姜去皮，切成絲，越細越好，用白糖香油（每斤醬姜約放糖二兩、香油一兩半）醃漬二至三小時。

(2) 菜豆芽：揀肥嫩菜豆芽摘去頭尾，洗淨，傾入沸水鍋中，立刻以笊筲撈起，浸于冷開水中，使豆芽透明不爛，並能保持脆性。

(3) 將醬油、味之素、白糖加水二錢放入鍋中，用旺火煮開，使味調和備用。

(4) 將芝麻醬與香油合在一起調勻如漿。

3. 裝盆料面：食前將拌過植物油的冷面松松放在盆

中，先后依次將醬姜絲、茭豆芽和經混合煮過的醬油、醋，以及經拌和的香油芝麻醬、辣油等加在面上即成（如面上另加已烹調好的蝦仁、冬菇、辣醬、小排骨等，即成為各種花色冷拌面）。

### （三）特 點

此面具有酸、辣、咸、甜四種味道，清涼爽口，有異香，為夏令佳品。

① 四如春開設在上海市瑞金一路延安路口，已有四十餘年歷史，以經營徽式湯麵，無錫排骨大面著名，夏季則供應冷面，銷售很廣。自1956年合營以後，為了保證食品衛生，改以蒸成熟面條再下水煮，拌油吹冷，製成蒸拌面，滋味勝於原有冷面，且清潔衛生，深為各界人士所贊許。

② 小圓面與韭菜形狀相同，約二分半寬略薄。制面方法與普通麵條相同，但含碱量較普通面多百分之六十左右。每五十斤面粉，須加碱半斤，可制麵條六十七斤。

## 一一四、肉 餡 湯 麵

（從一一四至一一七共四種根據上海乔家麵①制作經驗整理）

### （一）皮子制法

#### 1. 原 料

糯米              八斤四兩              粳米              三斤六兩

#### 2. 制作方法

（1）將糯米及粳米一起置於淘籬內，在清水中淘洗干淨，揀去雜質，再以清水澆二、三次，倒入水缸內以清水浸沒。浸水時間，須根據氣候寒暖靈活掌握，夏天米吸水快，易脹，只需三小時左右；春秋正常天氣約五、六小時，天冷要逐漸延長到十二小時左右。俟米粒用手指能捻碎，即可撈出，仍放淘籬內用清水澆洗一下。

（2）將浸透洗淨的米加上同等量的清水磨粉，每次以米

水各半羹匙陸續添入磨內，要添得慢，磨得細，在磨子出口處套布袋(面粉袋)一只盛粉漿。俟粉漿盛至离袋口五寸時，即可將袋拾起紮住，並將粉袋用石塊或特制的榨粉木架壓出水分。壓干一般約經過三小時，用手在粉袋外用力按，至按不動，粉不瀉下去，看不見水分時即成生粉。上述糯米可制生成粉十八斤。

(3) 取生粉三斤，加熱開水三兩，放在缸內，用手揉和，至有粘性，表面光滑時，將其分成三塊，各做成扁圓形餅狀，放在開水鍋里煮，俟浮起成熟後，再煮十五分鐘，撈起便成為每只一斤三兩重的熟糯米餅(此種熟糯米餅，冬天要放在溫水中保暖，冷後失去粘性，不能使用，但熱天要任其冷卻，否則多煮要散)。

(4) 將生粉十五斤放在缸內，加入熟糯米餅及冷水三兩(天冷摻水量要增加，每斤生粉加冷水二兩)，以雙手用力揉搓、捏勻，約十分鐘見糯米粉滋潤發光、有韌性、無生粉粒、不粘手，即成湯糰粉。

## (二) 肉餡制法

### 1. 原 料

豬腿肉(去皮骨)	四斤九兩	料酒	六錢三分
豬夾心肉(去皮骨)		精鹽	六錢二分
	四斤九兩	味之素	一錢三分
紅醬油	一斤	白糖	三分

### 2. 制作方法

將腿肉及夾心肉洗淨，剔除筋絡，先切成四分見方的肉丁，再斬成肉末(以絞肉機絞碎亦可，但味較差)。放入缸內，加進料酒、白糖、醬油、味之素，予以拌和，至醬油全部被肉吸收、佐料散勻時，再摻入冷水一斤一兩，向同一方向攪

拌，至水肉融和、不見水分、肉末产生粘膠質，即成肉餡（摻水量須根据猪肉肥瘦程度及气候寒冷决定，如猪肉肥、天热，水須少加；反之，須增加冷水三、四兩）。

### （三）包制及燒煮方法

1. 將湯糰粉揪成每只五錢重的胚子，以左右手心搓成橢圓形，然后用左手指握住，以右手拇指插入湯糰粉中間，捏成半圓形空心壳。挑取餡心三錢二分放入空心正中，右手食指二指將口捏攏，再用左右手心搓成圓形、橢圓形或尖頭形的湯糰。

2. 用深底大鍋放水半鍋，燒开后將湯糰輕輕放入，以鉄勺輕輕攪動，約十二分鐘后，沉在鍋底的湯糰浮上水面，表示已熟。再煮四、五分鐘，湯糰皮子呈水晶色，即可連湯盛起取食。

### （四）特 点

此点心皮用半生半熟的糯米粉制成軟糯，不糊，不粘牙，皮薄湯潤，餡重汁多，肥美不膩。

---

① 乔家栅是上海著名的小吃店，以用料講究，制作精細著称。

## 一一五、搗 沙 圓

### （一）搗沙制法

1. 生赤豆八斤洗淨，放进鍋里加清水十五斤，以旺火煮約一小時，俟豆脹皮裂成粥狀時取出，以磨磨細成糊狀，裝入布袋中，用石塊或榨粉架壓干，使之成为干沙塊。

2. 將干沙塊放在圓竹簾里擦散，在烈日下曝曬（夏天炎日下晒干，可保存一年不壞）。約曬二、三天，豆沙成为小粒硬塊，水分完全晒干，待冷却后就可收藏在密封的瓦坛



中，或不透气的洋铁箱里。

3. 需用时，取貯藏的干豆沙放在鍋里，以微火焙炒約半小时，使豆沙塊分散如芝蔴狀的細粒干沙，取出再磨。磨时要加得少，磨得細。最后再將磨出来的粉用一号細銅篩篩过，剩余的豆壳去掉不要，粗粒再磨再篩就成为赭黄色的搗沙粉。

## (二) 搗沙圓<sup>①</sup>制法

取較大搪瓷盤一只，鋪滿搗沙粉。將已煮熟的湯糰（詳見湯糰制法），用鉄絲笊筲撈起，瀝去水分，放到搪瓷盤中滾動，使其外層沾滿豆沙粉，便成搗沙圓。

## (三) 特 点

搗沙圓既有湯糰美味，又有淡而清香的豆香味。因其無湯，食時爽口，攜帶方便，冷熱咸宜，尤其夏季更為廣大消費者所喜食。

<sup>①</sup> 搗沙圓除了干豆沙以外，其余皮粉制法、餡心制法和包制烹煮法都完全与湯糰相同，只是煮熟后沾（即滾的意思）上干豆沙粉，便成搗沙圓。

# 一一六、猪油松糕

## (一) 糕粉制法

1. 原料（按十只計算，每只重一斤十兩）

糯米	二斤半	棉白糖	二斤
粳米	一斤		

2. 制法方法

(1) 糯米与粳米混合放在淘籬里淘洗干淨，用清水澆淋二、三次后，置于淘籬內任其脹干，三小时后噴水一次，再經一小时，至米粒發酥，以手指能捻碎時即可磨粉。三斤半米約可磨成干米粉三斤七兩半（冬天脹米時間要适当延長，

一般隔夜淘好，至次日早上磨較宜）。

(2) 將干米粉用銅絲篩篩過，留篩內粗粉重磨再篩。篩好的粉加白糖二斤、開水五兩六錢三分，用銅片刮刀攪拌勻和，再用粗馬尾篩篩粉（粉有水分，須用手在篩上摩擦），篩出的粉便是松糕粉（約有粉六斤三兩左右）。

## (二) 糖豬油制法

淨板油一斤十二兩洗淨，切成食指上節大小的長方形小塊，加棉白糖六兩三錢拌和后，放在碗中醃漬一星期左右后使用（拌好就用，味較差）。

## (三) 赤豆及豆沙制法

### 1. 原 料

赤豆                      二斤半                      砂白糖一斤三兩七錢半

### 2. 制作方法

(1) 赤豆煮法：生赤豆一斤一兩二錢，揀除雜質洗淨，放入鍋中，加水三斤半左右，用旺火將水煮开后，改用微火煮約半小時，至赤豆外皮未裂、但用手指能捻碎即可撈起，濾去水分冷卻后備用（約得熟赤豆二斤二兩半）。

(2) 豆沙制法：生赤豆一斤三兩七錢半，揀除雜質洗淨，放入鍋中，加清水三斤半，以旺火煮約一小時，見赤豆外衣脹裂、酥爛成薄粥狀，取出連湯磨細，盛入布袋內紮住袋口，用石塊壓出水分即成豆沙。另將白糖放入鍋內，以微火熬化后，把豆沙倒入，用長柄鏟不斷攪拌約半小時便成（約得豆沙四斤五兩六錢左右）。

## (四) 松糕制法

### 1. 原 料

糖蓮心	五兩	蜜棗	五兩
核桃肉	五兩	玫瑰花干	一錢三分

## 2. 制作方法

(1) 將糖蓮心、桃肉、蜜棗（去核）各對剖成兩片，將豆沙分成一百份，逐個搓成蚕茧大小的團。另取松糕粉四斤五兩六錢與熟赤豆二斤二兩半拌勻備用。

(2) 取特制鋁質糕樽（如圖25甲），按上鉄皮糕墊（如圖25乙），用生豬油一小塊塗擦糕樽內部後，用銅片刮刀刮拌有赤豆的松糕粉三兩三錢一分松散地放在糕樽內（勿再掏拌，否則粉緊難蒸透）。

(3) 取搓好豆沙團十塊，將其中六塊均勻地放於樽內四周，豆沙的一端頂住樽邊，使糕蒸熟後糕外看得見豆沙。將其餘四塊放在中間，再取糖豬油一兩二錢半分別放在豆沙團旁邊。

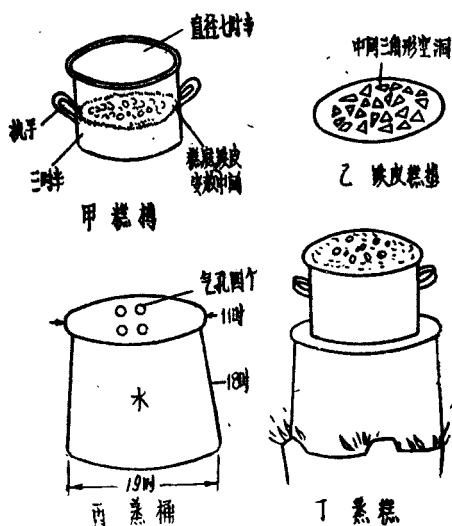


圖 25 猪肉松糕制作过程

(4) 然后舀拌赤豆的粉三兩半放在上面輕輕刮平，再取白糕粉一兩六錢三分鋪在上面，再刮平，使糕面成純白色。随后將糖蓮心五錢、核桃肉五錢、蜜棗五錢在糕面上擺成匀称的圖案花紋。

(5) 在特制蒸桶（如圖25丙）內盛入開水，約八、九成滿，用旺火燒沸。桶上放棉布墊（蒸桶與棉墊都有氣孔，相互對准，以便透氣），然後將糕樽安上（如圖25丁），蒸三、四分鐘，糕粉呈糙米色，手指按之不粘手時，再把糖豬油一兩一錢二分半，嵌在糕面空隙處，使糕面全部蓋滿棗、桃、蓮心及糖豬油。然後用竹洗帚在糕面上洒些清水，使糕面的粉濕潤易熟，再蒸二分鐘，糕粉呈半透明色，便蒸好。

(6) 糕蒸熟後，將糕樽提起，反倒在糕板上，取去鉄皮糕墊，晾三分鐘。再將另一塊糕板復于糕上，翻過來，取去上面糕板，趁熱撒些玫瑰花干就成。

### (五) 特 點

此糕每年中秋後開始供應，春節用以招待或餽贈親友。色彩美觀，味香松糯，能久存，為季節性佳點。

## 一一七、蝦 肉 月 餅

### (一) 原 料（按二十只計算）

上白面粉	一斤三兩二錢	深色醬油	二兩二錢
熟豬油	四兩半	精鹽	一錢
去皮骨豬腿肉	一斤半	白糖	一錢
蝦仁	三兩		

### (二) 制作方法

1. 油酥：把上白面粉五兩二錢放在案板上挖一凹窩，中間摻入熟豬油二兩，以手掌擦揉，約一、二分鐘勻和即

可。

2. 皮粉：把上白面粉半斤放在案板上挖一凹窩，中間摻入熟豬油一兩五錢六分、八成熱開水一兩七錢半，以手捏揉，約二、三分鐘，至軟滑發光即可。

3. 餅餡：腿肉洗淨，切成五、六分見方的肉丁，用絞肉機絞碎，加入醬油、鹽、糖，攪拌至有粘性時，再將洗淨的蝦仁放入拌勻即成。

4. 包制：將皮粉搓成粗長條，揪成餅坯二十份（每份約重六錢六分）。每個以手指捏扁成銀元大小盆形，取油酥二錢六分放在中間，將皮子四緣拉起，向上捏籠包住，收口處向上放在案板上，以右手心按平，用擀面筒滾成橢圓形，拾起自右向左橫摺，成長舌形；再擀平成長條，以右手掌自外向身邊卷起成花卷狀；再用右手拇指按住餅坯左面花紋，食指按住右面尾部向下按，使餅坯成蝸牛狀；再用手掌按扁，將餅坯翻面，用手掌按成直徑二寸七分、中間略厚、邊緣薄的圓形薄餅。用左手托餅，右手挑蝦肉餡一兩放在餅中間，並用手指將餡向里按，使餅成為杯形，再將邊緣合攏，使成為荸薺形，放在案板上用手掌按成直徑一寸半的圓餅，翻身在正面蓋上紅印即成月餅。

5. 烘餅：用燒旺炭結二十六只，平放瓦缸中，上放平底鍋一只。候鍋八成熱時，將月餅有摺紋的一面朝下，排列在平底鍋內敞蓋烘焙。約二、三分鐘，見月餅底成淡黃色時，以右手五指箝住餅的四周，將餅提起，翻個身，光面朝下，加蓋烘約五分鐘，見光面呈金黃色，再翻身烘約二、三分鐘，以手摸餅四周，里面蝦肉餡變硬就成。

### （三）特點

月餅以甜餡居多，而蝦肉餡則別創一格。皮色金黃，層

層松脆，入口即酥，餡心鮮美，油而不膩，如趁熱食之味更可口。

## 一一八、猪油百果方糕

（根据上海真真乔家栅制作經驗整理）

### （一）皮粉制法（按一百塊計算）

#### 1. 原 料

上白粳米            七斤            上白糯米            三斤

#### 2. 制作方法

（1）將兩種米混合放在淘籬內淘淨后，用布蓋住，任其脹干，熱天經一小時后噴水一次，並將淘籬顛簸一下，仍用布蓋好。再過二小時，即可上磨磨成干細粉（冷天隔夜淘洗，第二天上磨磨粉較好）。十斤米可磨成十一斤米粉。

（2）米粉用二號絹絲篩篩過，攤散在竹簾內（以免發酸）。制糕時，每斤粉加水二兩半，擦拌均勻后再用篩篩過（每方寸四十五眼的銅絲篩），便成方糕粉。

### （二）百果餡心制法

#### 1. 原 料

棉白糖	三斤一兩三錢	玫瑰醬	三兩一錢二分
猪板油	三兩七錢半	瓜子肉	三兩一錢三分
核桃肉	五兩六錢三分	蜜餞紅瓜	三兩一錢二分
蜜餞青梅	五兩	蜜餞桔餅	二兩半

#### 2. 操作方法

（1）把生猪板油切成一百塊（每塊重約三分七厘半），放在碗中加糖一兩三錢，用手捏拌后備用（最好前二天拌好，則味更佳）。

（2）將核桃肉、青梅、瓜子肉、紅瓜、桔餅切成象菜豆

大小的粒，拌和后加玫瑰醬及白糖（三斤）攪勻成百果餡。

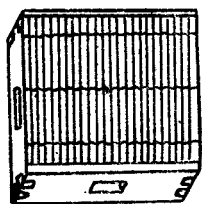
### （三）方糕制法

1. 用特制蒸墊（如圖26甲）墊以濕白布一塊，四周放上與蒸墊同樣大小的木框（如圖26乙），即成方形蒸箱。

2. 用銅皮刮刀（長六寸，寬三寸）鏟方糕粉一斤二兩，放蒸墊上攤平。然后用特制格形刮刀（如圖26丙）有輪齒的一面向下，沿木框由外向身平刮，每遇木框刻縫處即將刮刀提起一下。刮后粉糕即成十六個均等凹形。

3. 在每個凹形內放入百果餡五錢一分三厘、糖豬油一塊，再用刮刀鏟方糕粉六兩五錢蓋上，用長條鐵皮刀（長一尺五寸五分、寬九分，一面有快口）齊木框將粉刮平后，再按木框邊緣刻紋橫直各切三刀，即成十六塊方糕。

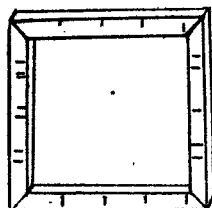
4. 將粉鏟滿印花板上（如圖26丁），用鐵皮刮刀刮去



甲 蒸墊

（四週木質，中間用竹片編成）

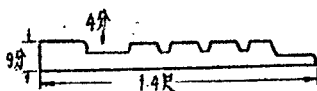
此底盤為十一寸見方



乙 木框

（十一寸見方）

為十六塊 9.6 寸見方 每塊 2.4 寸見方



丙 格形刮刀



丁 印花板

圖 26 豬油百果方糕工具圖

余粉。然后将印花板复在方糕上，用刮刀輕敲印花板底，使嵌花紋的粉完整地落在方糕上。用同样方法依次使每塊方糕上都有花紋。

#### (四) 方糕蒸法

1. 十六寸鉄鍋放入清水約五、六斤，在旺火上燒开后，放上蒸箱（箱底离水約二寸，以水沸滾时不碰到箱底为度），盖燒五分鐘即熟。

2. 取糕时，先拆去蒸箱边框，用湿布一塊复在方糕上，再用較蒸垫略大的木板复在上面，用兩手捏住木板及蒸垫翻身，揭去蒸垫，換用木板平放方糕上，再翻身。然后挪去糕上木板及湿布，用銅片刮片將方糕分塊鏟起就成。

#### (五) 特 点

糕香糯，加上百果甜餡，食之有回味，而糕冷不硬，为夏令名点。

附豆沙餡制法：

##### 1. 原料（按一百塊計算）

猪板油	三兩七錢半	鹹桂花	一兩二錢半
赤豆	一斤	砂白糖	二斤一兩三錢
团粉	二兩半		

##### 2. 制作方法

(1) 猪生板油一百塊，加糖一兩三錢放在碗中捏勻备用。

(2) 赤豆洗淨，放入鍋內，加清水二斤半，在旺火上燒約一小時半，見赤豆皮裂肉爛成粥狀，即連湯磨細，盛入布袋內压干，即得豆沙約二斤。

(3) 豆沙，加清水二斤、砂白糖二斤，用不太旺的火燒滾后，改用小火熬十五分鐘，不断用鏟刀攪拌。另將团粉四兩和水半斤在碗中調勻后，倒入鍋中攪拌加上鹹桂花即成（每塊放餡七錢）。



## 一一九、餛飩蛋圓子

(此点根据上海邑南区国营糕团工場①制作經驗整理)

### (一) 皮粉制法(按六百只計算)

1. 浸米：把上白糯米九斤六兩三錢淘洗干淨，浸在冷水中，热天約經二、三小时，冷天約經五、六小时后，用手指捻米能碎时撈起，再用清水淋洗。

2. 磨粉：浸洗过的糯米，加清水十斤，然后以湯匙舀米帶水加入磨中磨成水粉。在磨口套布袋一只，任水粉流入袋內，盛至离袋口五寸时，將袋口紮住。

3. 榨粉：將粉袋擱起，上压重石塊，使袋粉水分挤出。經四、五小时后（冬天七、八小时）袋內無水外溢，以手指按袋不癢，便成生干粉（約得生干粉十四斤四兩左右）。

4. 煮粉：取生干粉二斤四兩四錢。蘸溫水少許揉，揉至有粘性、粉光滑不粘手时，即做成圓餅四、五只，放沸水鍋內煮。俟它浮近水面，再煮十五分鐘撈出（夏天浸冷水中冷却再用，冬天即可使用），得熟粉約三斤。

5. 揉粉：熟粉和生干粉併在一起，用手不断揉捏，約十五分鐘把熟粉与生干粉調勻至粉軟滑光亮有韌性时便成皮粉（約得皮粉十五斤）。

### (二) 薄荷餛飩制法

#### 1. 原料（按六百只計算）

白砂糖	三斤	薄荷精	五分
-----	----	-----	----

#### 2. 制作方法：

(1) 熬糖：白砂糖和水七兩半，放入鍋中，用不太旺的火煮熬，并用鏟攪拌溶化。俟糖漿滾沸时，加入薄荷精，再繼續熬十五分鐘，見糖內起泡，泡大如球即將鍋端离爐火。

糖漿是否熬好，可用手指蘸糖漿拉絲試驗，絲長一寸正好，否則再熬；絲長一寸半，是熬得過久，制成飴糖質量差。

(2) 揉餡：將熬好糖漿趁熱倒在面案上，用刮刀攪拌，凝結時即用手揉捏，要將糖內小粒捏碎。然後搓成直徑三分粗的長圓條，再切成六百顆糖餡（每粒約重五分）。

鴿蛋圓子餡尚有桂花、玫瑰、香蕉、桔子（香精）等多種，其用量和制法都與薄荷餡相同。桂花與玫瑰醬餡其桂花或玫瑰醬的用量都是按每斤糖加一錢。

### (三) 包 制

1. 揪粉坯：一次取皮粉約一斤，搓成長圓條，揪成每塊二錢半的粉坯。

2. 用左右手心將粉坯逐個搓一下。再用左手指托住粉坯，用右手食指或拇指將它按捏成茶杯形空心皮壳。然後取糖餡一顆放入，將口收攏搓成鴿蛋形圓子。

### (四) 煮 制

1. 水煮：大鍋加開水，放在旺火上，將生圓子投入滾水中，隨後加入冷水一勺。俟圓子浮起水面時，再煮七、八分鐘（冬天十分鐘以上），用鉄絲筴撈起，在冷開水中浸一下，即撈起瀝干，放在墊有白濕布的木盤上。

2. 加芝蔴：另取長方形木盤一只，內鋪碾熟芝蔴末，將瀝干的圓子平放其上。然後用手每只輕輕按一下拿起，粘有芝蔴的一面朝下，排列在另一只木盤內，便成鴿蛋圓子。

### (五) 特 點

此點心式樣小巧美觀，酷似鴿蛋，外皮糯軟滑潤，不粘手，冷而不硬，煮熟餡成糖水，為上海點心有名的珍品。

① 鴿蛋圓子原系上海城隍廟王有發所創制，原是上海獨家經營的特制點心，形如鴿蛋，玲瓏可愛，質地細糯，中包糖水香甜可口，其餡心化而不凝。原

为庙内的特色点心，专为湖心亭、得意楼茶客服务，现在改为邑庙区国营糕团工场，大量制作，向全市供应。

② 上海城隍庙原是明朝时代的秦氏花园住宅，后来改为城隍庙，故龙墙假山、九曲桥、湖心亭等名胜古迹很多，成为上海古迹之一，游人甚多。因此店摊林立，饮食店摊亦随之兴盛起来，其中有不少为群众所喜爱的各式小吃点心，随到随吃，价廉物美。

## 一二〇、酒 釀 圓 子

(根据上海城隍庙老松盛①制作经验整理)

### (一) 酒釀制法

#### 1. 原料

糯米	三斤半	甜酒药	五錢
----	-----	-----	----

#### 2. 制作方法

(1) 浸米：將米淘洗干淨，浸沒于冷水中。浸水時間須視气候寒冷灵活掌握：一般冬季八到十小时，春秋天四到八小时，热天二到三小时，浸至米粒膨脹比原来大十分之二时即成（如浸水过久，米粒太酥，制出的酒釀爛而味酸）。米浸后，須再淘洗至水澄清無米泔为止，再將水分瀝干，越干越好（如果含水分多，則制出的酒釀爛而味酸，不甜，且难久放）。

(2) 蒸米：將米松散地放入蒸桶內（不能裝得結实，否則空隙少，蒸气不易透出，而下爛上生），端到旺火开水鍋上蒸（蒸籠底須稍离开鍋水，否則桶底米先煮爛，而蒸气仍不能上升）。蒸約二十分鐘，見籠頂冒蒸气时加盖再蒸二、三分鐘，見米粒变成白玉色，以手搓米覺粒粒軟糯，即可將米倒出，用冷开水或沙瀘水冲淋，使米粒松散不粘（夏天須將米淋冷，冬天淋至溫暖即可）。然后將水分完全瀝干（如果不瀝干，則酒釀不甜，滷混、發糊）。

(3) 拌酒药：糯米飯倒入敞口缸中，將酒药碾成粉末后，放在細銅篩中篩散，再撒在糯米飯四圍。同时，將米上下左

右翻动，拌勻，但不宜多翻（如与咸性和油类东西接触，則酒釀要变紅色；碰着木器，要發酸）。然后取鉢斗一只，正中豎放玻璃瓶一只，將糯米飯倒入鉢內，以手將四周按平，拔出玻璃瓶，加上缸盖便成。

（4）發酵：取棉絮先用湯婆子<sup>②</sup>將其煖热，然后將裝糯米飯的鉢放入，四周盖严，密不通風，不要进入冷空气（如在冬季，須把湯婆子放在棉絮隔層中，以保持内部溫暖）。二十四小时后，將鉢取出，即成酒釀。

## （二）圓子粉制法

### 1. 原料

上白糯米 四斤六兩

### 2. 制作方法

糯米淘洗干淨，在冷水中浸一小时，至手指能將米粒捻碎时撈出，用水淋洗，至出清水时再瀝干水，投入石臼內舂成粉末。然后用細銅絲篩將粉篩过，將細粉取出，不能篩下的粗粉再搗細过篩。

## （三）圓子餡制法

### 1. 原料

白糖	一斤	桔餅	六分
核桃肉	一兩	蜜餞青梅	一錢六分
芝蔴	六錢	黑棗	八分
瓜子肉	三錢二分	桂花	三分

### 2. 制作方法

芝蔴炒熟碾成細末，黑棗去皮核，桔餅去核，与核桃肉、瓜子肉、青梅混合切成細末，加入白糖与桂花，攪拌均匀。再加入冷水三錢，放在案板上用双手捏透，至有粘性，以擀面槌擀成薄片，再用方木棒在上面拍打，使其結实不散。

打成三分薄时，先用刀切成三分左右寬的長条，再切成方塊，便成餡心。每斤餡心切成四百塊，每塊重二分半。上列原料可切五百塊。

#### (四) 圓子制法

取餡心約一百塊左右放入特制鉛絲網籃內，旁置清水一桶，將鉛絲籃在清水內浸一下，隨即提起，倒入已鋪有湯糯米粉的竹扁內，以手晃動竹扁，使餡心在內滾動。俟其滾滿糯米粉后，再用鉛絲網將餡心招起，稍加抖動使干粉漏下，隨即放入清水浸一下，再提起倒入竹扁內，加進干粉少許，再晃動竹扁，使餡心滾動。這樣越滾越大，反復七次，便成為每只重一錢二分半的圓子。

#### (五) 酒釀圓子烹調法

1. 用冷開水三斤，摻入酒釀中拌散備用。

2. 鍋內燒大半鍋開水，將圓子倒入，用旺火煮。水將沸時，須陸續加入冷水少許，要始終保持鍋水將滾不滾程度（如水滾沸，則圓子要滾散、滾糊）。至圓子自鍋底向上浮起時，再煮一、二分鐘，即將拌散的酒釀倒入鍋中。俟水將沸時，再放入白糖二斤半、桂花三錢稍拌，即連湯分五十碗盛起（如鍋小，可分二、三次煮。夏天酒釀可以不煮，拌散后直接放入碗中）。

#### (六) 特 點

一般酒釀圓子小而無餡心，而此種圓子較大，餡甜香，有百果味，似同元宵，酒釀味濃香甜美，食之開胃，為四季皆受顧客歡迎的美點。

---

① 老松盛開設在上海城隍廟的山門口，有一百多年的歷史。最初以經營冷熱酒釀出名，其后創制百果餡子圓子，配以熱酒釀，而成為價廉物美的酒釀圓子。

② 湯婆子，是一種銅制（最近亦有陶瓷的）的扁圓形取暖器，冬天灌滿熱水用以取暖。

## 一二一、豬油夾沙八寶飯

（根據上海城隍廟顧順興①制作經驗整理）

### （一）原 料

糯米	二斤	葡萄干	六錢三分
白糖	一斤七兩六錢	蜜餞紅瓜	一兩三錢
赤豆	六兩三錢	蜜餞綠瓜	一兩三錢
熟豬油	三兩	蜜棗	六錢三分
桂圓肉	一兩三錢	咸桂花	少許
糖蓮心	一兩		

### （二）制作方法

1. 赤豆六兩三錢洗淨，放鍋中加水二斤半，以旺火煮一小時左右，見豆酥、外皮破裂成粥狀時，將豆撈出（要撈得干淨，不留渣）上磨磨細。同時將白糖六兩三錢倒入豆沙湯中熬烺，再將磨細的豆沙放入，以不太旺的火力燒煮，邊煮邊炒，不能使豆沙有焦味。約炒十五分鐘成厚漿糊狀，即將桂花放入，稍攪便成。

2. 將糯米淘洗干淨，放在冷水中浸五、六小時，撈出，再以清水沖洗后瀝干，松散的放入墊有薄布的蒸籠中，不加蓋，以旺火蒸約二十分鐘。見蒸氣上冒，米成玉色時，在米上面噴些冷水（至表面米粒濕潤即可），加籠蓋，繼續蒸約五分鐘。俟蒸氣直冒籠頂，即可把它倒入缸中，放入白糖一斤一兩三錢、熟豬油二兩半、開水六兩六錢，混合攪拌均勻。

3. 將桂圓肉連接的一端撕開，拉成長條。糖蓮心掰成兩月。葡萄干去梗蒂。紅瓜切成一分寬的長條。綠瓜切成細粒。蜜棗去核斬成泥。飯碗十只，碗內塗搽熟豬油，將上列

原料分成十份，每碗根据原料的形狀及顏色，在碗底排列成圖案形。然后將糯米二兩鋪在碗中（放糯米时不要破坏和移动圖案形狀），要攤平攤薄，中間放入豆沙三兩，最后放上四兩糯米，再用手沿碗口按平。

4. 把已裝入碗中的八宝飯放入蒸籠，以旺火蒸半小時。時間蒸得越久越好，使糖油蒸入米內，米成紅色味更佳。蒸好后，復裝入盆中（如蒸好后当时不吃，可讓其在碗內冷卻，吃時再蒸熱裝盆）。

### （三）特 点

此点心色彩美丽，飯甜糯油潤，韌而不粘牙，为喜吃甜点者所热爱。而且攜帶方便，又能貯藏（夏天可放二、三天，冬天可放二十天左右，但中間要蒸几次），小吃筵席皆宜，为甜点中佳品。

① 顧順兴点心店所制八宝飯已有多年的历史，是遊客所喜爱的名点之一。

## 一二二、水磨年糕

（根据上海邑庙区飲食公司①制作經驗整理）

### （一）原 料（按年糕一百六十斤計算）

上薄稻米 一百斤

### （二）制作方法

1. 洗米：將米放入淘籬，在容水量能浸沒淘籬的器具中淘洗，將淘籬拾起顛播翻動，用手拌擦，再浸于水中，並用手輕輕拌米；然后拾起淘籬，隨即再浸入水中，使稗草、糠屑等浮起。如此淘洗三次后，再用清水淋洗，至米淨，白水中無泔脚为止。

2. 浸米：將淘淨的米倒入清水缸中，浸二十四小時后（如能浸五到七天則更好），復盛入淘籬中，用清水淋洗清

淨。

3. 磨粉：將浸過的米摻八十斤水，用飯瓢舀米帶水逐漸加入磨中，磨成米漿。在磨口預套布袋，任米漿流滿至离袋口五寸处时，即將袋取下紮住袋口。

4. 榨粉：將粉袋放于木板上，袋上压以重石，使水挤出約四、五小时后，袋內無水外溢，以指按袋不癢，粉已發干即可。

5. 擦粉：木桶上架有黃豆大小篩眼的竹篩，將袋粉倒出（每次約五、六斤）捏碎后，用左右手心推擦，使粉漏入桶中成雪花形粉片。

6. 蒸粉：取木蒸桶一只，撒鹽二錢于竹制桶底上（防止粘粉），將粉片輕松地鋪在桶底。約裝到桶的三分之一，將桶端到正在沸滾的水鍋上，用旺火蒸約四、五分鐘。至蒸汽上冲，糕粉已熟，將再生粉片加入，裝至九成滿时，約再蒸七、八分鐘，至蒸汽透頂，糕粉成糙米色时即已熟。將桶蓋、蓋上，再蒸一、二分鐘即成。

7. 舂粉：將石臼內部用冷水抹濕，將蒸熟的粉倒入，用石制舂錘蘸冷开水舂粉。这时粉將四溢，另一人必須双手蘸冷开水，迅將糕粉撥集臼中，如此不斷舂打，約舂一百二十次左右即可。

8. 揉粉：案板上抹食用黃腊少許，將舂好的糕粉放上，用手揉捏，至糕粉光滑無空隙时搓成粗長条，揪成每塊二兩半重的糕坯。

9. 制糕：以左右手心同时按住糕坯，在案板上向前后推动，搓成四寸長圓糕条。然后用年糕花板复在糕条上，用左右兩手拇指分別按住糕板兩端，食指橫在板下兩边，並抵住糕的兩头，拇指向下用力按，压成与糕板同样寬时將糕板



拿起，即成年糕。

### (三) 特 点

此糕为江南春节家常点心，一般称年糕。年糕吃法很多，一般切片，加肉絲、冬笋、青菜等同炒；也可用上湯加入肉絲同煮，称为湯年糕；也可加糖作甜食；还可現舂好的，趁热包入油条、糖芝蔴、鹹菜等現吃，称为年糕糰。年糕糯軟滑潤，且可按不同口味制成各式点心，为广人民所喜爱。

① 上海的水磨年糕主要有宁波式与绍兴式两种，绍兴水磨年糕以丁大兴所制最为著名，丁大兴原店开设杭州，三十余年前迁来上海。所制年糕細膩滑潤，下鍋不糊，向为广市民所喜爱，每逢春节则以尝到“丁大兴年糕”为快。其产品且远銷国外南洋等地，为侨胞所欢迎，与蔡德胜宁波年糕同享盛譽于国内外。現均由上海邑庙区飲食公司大量生产。

## 一二三、开洋葱油面

(根据上海邑庙区国营代銷店①制作經驗整理)

### (一) 原 料 (按五百二十八碗計算)

植物油	小闊面(寬一分,厚半分)
三十一斤三兩八錢	一百六十五斤
香葱	四十斤
洋葱头	五斤
大开洋(虾米)	十一斤
紅醬油	六兩三錢
	淡色鮮醬油
	三斤三兩三錢
	味之素
	六兩八錢六分
	料酒
	六兩半

### (二) 制作方法

1. 香葱与洋葱洗淨去根，切成細末，放入八成热的油鍋中(內放油三十斤)，起先火候可較旺，俟油滾后，改用微火。約熬一小時半，見葱發黃时，加入紅醬油，仍以微火燒熬，要不断鏟攪，以免葱粘鍋底枯焦。此时鍋中有醬油及葱的水

分，因此滾時有“卜托卜托”之聲。約再經過二小時半，鍋中不聞此聲，蔥色深紅帶黃，應即離火，倒入碗中盛放。熬成後約為三十四斤。

2. 選每兩約二十四只左右的大開洋十一斤，每只剪成三段，洗淨瀝干。取植物油一斤三兩八錢放在鍋中，在旺火上燒到八成熱時，將開洋倒入；同時加料酒和水二斤蓋好燒煮，俟水分被開洋吸干後，盛入碗中待用。

3. 以旺火將水煮開，放入面条，撥散後蓋好。見水滾面浮起，加入冷水少許，待水再度滾沸時用“筴箆”將面撈出。同時在每個碗內放淡色鮮醬油六分三厘、味之素一分三厘，將面五兩分別放在碗中，面上澆蔥油六錢三分和開洋二錢便成。吃時，越多拌越入味。

### (三) 特 點

此面點蔥味濃香，聞之開胃，面滑潤，加上開洋，味美適口，為大眾所喜愛。因無湯，夏季尤宜。

① 開洋蔥油面原系上海城隍廟陳友志所創制，係系攤販，由於他別出心裁用蘇北家鄉熬蔥油方法，配制鮮香美味的蔥油面，深為廣大消費者所歡迎，逐漸全市知名。

## 一二四、重油酥餅

(根據上海邑廟區國營代銷店①制作經驗整理)

### (一) 原 料 (按五十只計算)

面粉	五斤三兩	椒鹽②	一兩九錢半
熟豬油	七兩	飴糖	三兩一錢三分
生板油	二斤一兩九錢	老肥	二兩半
香蔥	六兩二錢半	植物油	一兩二錢半
芝麻	五兩		

## (二) 制作方法

1. 生板油去皮，切成黃豆大的顆粒，與花椒鹽拌勻，成為生板油餡。蔥洗淨除根，切成細蔥花。

2. 取面粉二斤八兩與熟豬油放入小缸中，以雙手不斷揉捏，揉至面皮發光不粘手時，取出即成油酥。放在盤中用玻璃紙蓋好，防止面皮吹干。

3. 取面粉二斤半，加溫水一斤一兩九錢、植物油一兩二錢半、老肥二兩半，同時放在小缸中拌勻，揉約十分鐘，見面皮光滑、不粘手即好。

4. 取揉好的面粉放在油案板上，搓成粗條，揪成每只八錢四分四厘的面劑五十塊，分別用手揪扁。隨後象做湯團一樣，將油酥七錢二分包在中間，再用手按扁，以擀面杖擀成橢圓形，用手橫着卷成卷，復擀成長條，再直卷成花卷狀。然後橫着按扁，將花椒鹽拌過的生板油餡一錢五分六厘、蔥花三分二厘包在中間，將口捏攏，復擀成橢圓形。另用清水三兩七錢半與餡糖拌和，以排筆蘸刷餅面，再將餅復在芝麻盤中，使其滿沾芝麻，便成為生的油酥餅。

5. 用普通烘餅爐一只，先烘熱爐壁，使之發燙（以生面团貼試之，如面团略現黃色則正好；如發焦黑，則爐壁太熱，必須用濕毛巾拭抹，使溫度下降後，再烘餅）。然後取餅在無芝麻的一面塗冷水，貼于爐壁約四、五分鐘，見餅發胖，芝麻呈黃色便成。取時，右手提火鉗，左手提鉄箴，托住餅底，以防碎落。烘第二爐時，必須用濕布抹濕爐壁，否則爐壁過熱，餅也不易粘住。

## (三) 特 點

此餅油酥重，味美不膩，香松異常，入口易化。

① 重油酥餅原為上海市城隍廟蔣良生所創制，蔣所制蔥油餅又酥又香，人未到餅攤就已聞到蔥香餅味，為其他店攤所不及，成為價廉物美的大眾點心。因而出名。

② 椒鹽制法：取花椒一錢一分在溫火中炒三、四分鐘，使其酥而不焦，炒好後以擀面槌碾成細末，再與精鹽一兩八錢四分同放餡中拌勻即成。

## 一二五、南翔饅頭

(根據上海長興樓吳洪興①制作經驗整理)

### (一) 原 料

豬肥肉(去皮)	七兩半	醬油	二兩半
豬夾心肉(去皮)	七兩半	白糖	四錢
		香油	一兩
好面粉	二斤一兩	味之素	一錢三分
肉皮凍②	五兩		

### (二) 制作方法

1. 將豬腿肉及夾心肉洗淨，先切成三、四分見方的肉丁，再斬成細末。在小缸內放入醬油，與肉攪拌二、三分鐘後至看不見醬油時，注入清水（熱天加水二兩，冬天加水四兩，以肉能將水全部吸收為度），並加入味之素、香油、糖、肉皮凍，再攪拌（拌時須向同一方向轉動，不能倒轉，否則餡無粘性）約二、三分鐘，水肉融和，成糊狀、有韌性，便成肉餡。

2. 把面粉放在粉缸中，注入冷水七兩八錢八分攪拌，使水與粉結合。取出放在案板上，使勁揉五分鐘，至面团軟滑發光、不粘手時，在案板上塗植物油少許，將粉搓成五分鐘粗的長條，再揪成每只一錢五分六厘重的坯子一百個。逐個用手按扁，成為中間略厚、邊緣薄的圓形面餅，每只包入肉餡二錢二分，沿邊摺攔二十條左右，將口收攏。

3. 籠屉墊簍草③一層，上刷植物油少許，每籠排列饅

头二十只。將籠屉安在沸水鍋上，煮約四、五分鐘，見饅頭內部鼓气脹胖，皮呈半透明玉色，饅頭底不粘籠屉時，即可出籠取食。

### (三) 特 点

式样小巧美观，皮薄呈半透明狀，餡嫩汁多，味鮮，滑潤不粘牙。

① 長兴樓世代相傳的南翔饅頭皮薄、餡多、油重、滋味鮮。

② 皮冻制法：肉皮五兩洗淨，放入鍋中，以清水浸沒，用微火燒一小時半左右（冬天燒的時間要適當增加），至能用手指將肉皮捏碎，即可取出。冷卻後，斬成細末。夏天就以此細末拌入肉餡，在氣候能使肉質凍結時，須將肉皮末再和清水五兩，並加料酒一錢、姜末少許，用微火熬半小時，使溶化為膠質液體，倒出冷卻，凍結後斬碎拌餡。

③ 菱草：是一種做菱衣用的水草。

## 一二六、油 氽 魷 魚

（根據上海城隍廟過桂秋①制作經驗整理）

### (一) 原 料

植物油一斤（耗用半斤）	甜醬	一斤
碱 三兩七錢半	五香椒鹽粉③	
醬油 半斤	三錢一分二厘	
干魷魚② 一斤		

### (二) 制作方法

1. 將魷魚投入冷水中浸沒，浸泡的時間要根據氣候掌握，夏天十二小時，天冷要逐步增加，直至二十四小時，然後撈出。將碱用開水六兩二錢半溶化，再加冷水二斤半拌勻，浸入魷魚，約三小時（冬天要陸續加些開水，保持水溫），中間翻動一次。待魷魚呈紫紅色，即可取出，再投入冷水中浸泡，每隔一小時換水一次，約六小時（在冷天，時間要適當延長），已漂清碱味，便成為水發魷魚四斤。

2. 从魷魚尾部用手將皮摺開，向上撕剝，至中段撕不動時，將魚調頭，在上部左右交叉剝撕，並用手指拔去其須刺，用剪刀從兩旁剪三、四刀，使油烹時容易入味。然後再放在清水中抽去透明的硬筋絡，洗淨。

3. 把植物油放入鍋中，煮滾後再熬至泡沫消失。然後將鍋離火，使油稍冷，即將魷魚放入炸氽四、五分鐘，見魷魚呈紫色、軟卷、外皮起小泡便成。

4. 將魷魚切成骨牌塊，裝入盆內，每盆撒五香椒鹽粉三分一厘、醬油二錢五分，用小碟甜醬一兩蘸食。

### (三) 特 點

魷魚松嫩爽口，又香又鮮，既能作點心，又能下酒，四季咸宜。

① 過桂秋設攤在上海城隍廟內大殿前，以油烹魷魚、鵝鴨血湯出名，已有六十餘年的歷史。魷魚嫩湯鮮，價格便宜，尤為全市聞名。

② 魷魚在我國以廣東、汕頭貨較好，但均須選購隔年貨，肉松嫩，當年新貨肉韌老。

③ 五香椒鹽粉制法：將食鹽三錢四分在鍋中炒熱至爆跳，取出稍冷，摻入五香粉一錢三分、味之素一錢三分，拌和便成。

[General Information]

书名=中国名菜谱 第九辑

作者=商业部饮食服务局编

页数=174

SS号=11786653

DX号=

出版日期=1960年03月第1版

出版社=轻工业出版社